


# LAMPIRAN



**Lampiran 1** Surat izin Observasi Penelitian.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116  
Telepon (0362) 31372  
Laman [www.fip.undiksha.ac.id](http://www.fip.undiksha.ac.id)

---

Nomor : 230/UN.48.10.2/LT/2023      Singaraja, 30 Januari 2023  
Hal : Ijin Penelitian  
Lampiran : 1

Yth. Kepala SMP NEGERI 5 AMLAPURA  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata  
Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha,  
mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna  
pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa  
tersebut :

Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
NIM : 1911011045  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan  
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami


  
An. Dekan  
Wakil Dekan I,  
Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197108152001121001

Arsip. Akademik FIP  
Arsip

**Lampiran 2** Surat keterangan Observasi penelitian.



**Lampiran 3 Surat izin Pelaksanaan Penelitian Eksprimen.**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116  
Telepon (0362) 31372  
Laman www.fip.undiksha.ac.id

---

Nomor : 925 /UN.48.02.6/LL/2023  
Hal : Ijin Penelitian


Singaraja, 5 Mei 2023

Yth. Kepala SMP NEGERI 5 AMLAPURA.  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
NIM : 1911011045  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan  
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan  
Wakil Dekan I,  
  
Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197108152001121001

Arsip.  
Akademik FIP  
Arsip

Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.



## Lampiran 5 Uji Coba Instrumen Penelitian

### **EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERKOMUNIKASI SISWA**

#### Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keefektifan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum, sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai Instrumen ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai Instrumen ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

#### Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (acceptability) Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum”. Keterterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy) dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat kecemasan berkominikasi siswa di depan umum.

#### **Kuesioner Uji Coba Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum**

##### **A. Identitas Responden**

Nama :  
Kelas :  
No Absen :

##### **B. Petunjuk Pengisian**

- a. Jawablah pertanyaan ini dengan memberikan centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan kondisi dan situasi anda yang sesungguhnya!



**b. Berikut keterangan jawaban pada penelitian ini:**

Sangat Sesuai (SS)

Kurang Sesuai (KS)

Sesuai (S)

Tidak Sesuai (TS)

**c. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai mata pelajaran.**

**Pertanyaan Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum**

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa tegang Ketika guru menunjuk saya berbicara di depan umum.				
2.	Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya ketika presentasi.				
3.	Ketika berbicara di depan umum, pikiran saya tidak terfokus dengan baik.				
4.	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada di sebelah saya agar saya tidak ditunjuk oleh guru untuk menjawab.				
5.	Pertanyaan dari guru mampu saya jawab dengan tepat.				
6.	Saya tidak merasa khawatir Ketika guru meminta saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas.				
7.	Saya merasa khawatir ketika guru meminta saya untuk menjawab pertanyaan.				
8.	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya gugup saat presentasi di depan kelas.				
9.	Saya mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi kelompok.				
10.	Saya tidak mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi. Kelompok.				
11.	Ketika giliran saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas sudah semakin dekat saya tidak merasa gelisah.				
12.	Saya merasa malu untuk menyampaikan pendapat di depan kelas dan memilih untuk berdiam diri karena				

	saya merasa pendapat saya tidak di terima oleh teman-teman kelas.				
13.	Nafas saya menjadi tidak teratur Ketika hendak menjawab pertanyaan dari guru.				
14.	Ketika saya berbicara di depan umum saya mampu mengontrol intonasi suara				
15.	Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru.				
16.	Nafas saya teratur ketika menjawab pertanyaan guru.				
17.	Tangan saya tidak merasa gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
18.	Kepala saya tiba-tiba pusing ketika diharuskan maju ke depan kelas untuk menyampaikan materi.				
19.	Saya menghindari pembicaraan di depan umum.				
20.	Ketika saya merasa gelisah Saya tidak ingin banyak berbicara pada saat diskusi Kelompok berlangsung.				
21.	Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				
22.	Saya mampu mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				
23.	Saya gugup Ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok.				
24.	Tangan saya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
25.	Saya tidak banyak berbicara, jika bertemu dengan teman yang gemar berdebat dalam sebuah forum organisasi.				
26.	Suara saya menjadi terbata-bata Ketika berbicara di depan umum.				
27.	Saya mendadak lupa hal yang akan saya katakan saat berbicara di depan umum				
28.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui.				
29.	Saya merasa takut menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui				
30.	Saya tetap mampu fokus pada materi presentasi, meskipun giliran saya maju ke depan kelas menjadi jauh lebih cepat.				
31.	Suara saya bergetar ketika ditunjuk presentasi di depan kelas.				
32.	Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan di pahami oleh teman-teman.				



# Lampiran 6 Hasil Uji Validitas SPSS

		Correlations																																Item								
		001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018	019	020	021	022	023	024	025	026	027	028	029	030	031	032	033	034	035	036	037				
001 Pearson		1																																								
001 Pearson	Correlation	.316*	.294*	.292*	.014	.225*	.031	.044*	.214*	.225*	.024	.023	.044*	.026*	.021	.040*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*	.022	.054*		
001 Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.954	.000	.954	.000	.000	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	.954	.000	.954	
001 N		79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79
002 Pearson		.266*	1																																							
002 Pearson	Correlation	.169	.174	.072	.107	.042	.267*	.195	.137	.090	.170	.305*	.299*	.112	.040*	.212	.169	.041*	.092	.193	.097*	.214	.169	.212	.045*	.348*	.445*	.010	.356*	.394*	.001	.247*	.001	.247*	.001	.247*	.001	.247*	.001	.247*	.001	
002 Sig. (2-tailed)		.018	.137	.128	.028	.347	.017	.086	.347	.028	.000	.000	.137	.954	.000	.000	.954	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
002 N		79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	
003 Pearson		.265*	.169*	1																																						
003 Pearson	Correlation	.031	.001	.030	.114	.237*	.130	.036	.105	.158	.290*	.318*	.051	.171	.146	.000*	.042	.160	.045	.029	.210	1.000*	.146	.154	.029	.034	.046	.007	.018	.011	.247*	.001	.247*	.001	.247*	.001	.247*	.001	.247*	.001		
003 Sig. (2-tailed)		.823	.137	.785	.007	.000	.315	.039	.255	.000	.000	.000	.954	.000	.954	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
003 N		79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	
004 Pearson		.270*	.174*	.031	1																																					
004 Pearson	Correlation	.126	.285	.153	.235	.067	.201	.224	.239	.188	.047	.040	.421	.237	.044	.233	.203	.025	.041	.048	.007	.230	.285	.233	.211	.160	.018	.058	.017	.169	.044	.224	.001	.224	.001	.224	.001	.224	.001	.224	.001	
004 Sig. (2-tailed)		.79	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
004 N		79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 7 Hasil Observasi**

**Tempat : Ruang Kelas VIII**

**Tempat Observasi : SMP VII MP Negeri 5 Amlapura**

**Topik Observasi : Ewektifitas konseling Behavioral dengan Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada Siswa SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.**

No.	Aspek Yang Diamati	Hasil
1.	e. Antusias siswa dalam bimbingan kelompok 4. Mendengarkan dan menerima pendapat orang lain 5. Keaktifan mengeluarkan pendapat dalam bimbingan kelompok 6. Dinamika kelompok	✓ - -
2.	f. Perilaku siswa. Positif <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rajin mengikuti kegiatan sekolah</li> <li>- Disiplin dalam praktek</li> <li>- Meyampaikan pendapat</li> <li>- Memberikan jawaban</li> </ul> g. Negatif <ul style="list-style-type: none"> <li>4. Berbicara kotor</li> <li>5. Tidak bertanggung jawab</li> <li>6. Suka berbicara saat belajar</li> </ul>	✓ - - - - -
3.	h. Interaksi siswa dengan teman-temannya <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Mudah bergaul dengan teman</li> <li>4. Cara berkomunikasi dengan teman</li> </ul>	- -

## Lampiran 8 Hasil Wawancara Dengan Siswa

### HASIL WAWANCARA DENGAN SISWA

**Tempat : Ruang Kelas VIII**  
**Tempat Observasi : SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura**  
**Topik Observasi : Eektivitas konseling Behavioral dengan Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada Siswa SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.**

#### Hasil Wawancara Dengan Siswa SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.

No.	Pertanyaan	Hasil
1.	Bagaimana pendapat saudara mengenai bimbingan dan konseling yang ada di sekolah ini?	Menurut saya tentang bimbingan konseling yang ada di sekolah ini masih kurang maksimal dalam memberikan layanan kepada siswanya
2.	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan- layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa yang ada di SMP Negeri 5 Amlapura?	Menurut saya tentang bimbingan konseling yang ada di sekolah ini masih kurang maksimal dalam memberikan layanan kepada siswanya
3.	Pernahkah saudara melakukan layanan bimbingan kelompok? Dan apa saja yang saudara ketahui tentang layanan bimbingan kelompok?	Saya pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Yang saya ketahui layanan bimbingan kelompok itu untuk mengungkapkan pendapat saya di dalam kelompok
4.	Apa yang mendasari saudara mengalami Kecemasan Berkomunikasi di depan umum?	Saya takut salah jika saya berbicara di depan kelas dan saya malu jika saya berbicara di depan orang umum
5.	Apa yang membuat saudara kurang aktif dalam berkomunikasi di depan umum?	Saya takut salah jika, saya berbicara di depan kelas dan saya malu jika saya berbicara di depan umum Saya tidak berani untuk berbicara di depan umum
6.	Apa saja yang menjadi penyebab siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas?	Penyebab mengalami kecemasan berkomunikasi pertama kurangnya rasa percaya diri, tidak tahu apa yang harus dibilang di depan kelas dan takut salah

## Lampiran 9 Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas

### HASIL WAWANCARA DENGAN WALI KELAS

**Tempat : Ruang Kelas VIII**  
**Tempat Observasi : SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura**  
**Topik Observasi : Epektifitas konseling Behavioral dengan Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada Siswa SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.**

#### Pedoman Wawancara Dengan Wali kelas SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.

No.	Pertanyaan	Hasil
1.	Bagaimana sikap siswa tersebut pada saat ibu mengajar di dalam kelas?	Sikap siswa saat saya mengajar mereka hanya diam. Jika di suruh maju kedepan untuk memberikan pendapatnya mereka tidak mau.
2.	Bagaimana tanggapan ibu dengan sikap mereka?	Tanggapan saya dari sikap mereka bahwa sebenarnya siswa tidak ada percaya diri untuk berdiri di depan kelas untuk menyampaikan pendapatnya.
3.	Menurut ibu Apa yang membuat siswa tersebut mengalami kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum?	Tidakn saya berikan kepada mereka saya memberikan masukan kepada mereka.
4.	Adakah perubahan pada mereka setelah ibu memberikan nasehat pada siswa?	Sampai saat ini belum ada perubahan dari sikap mereka karena saya hanya memberikan masukan kepada siswa
5.	Tindakan apa yang ibu berikan kepada siswa tersebut setelah mengetahui bahwa siswa tersebut mengalami kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum	Tidakn saya adalah memberikan kepada masukan kepada mereka, dan membrikan saran melakukan kosultasi dengan guru bk terkait kecemasan berkemuikasi yang dialami siswa.

## Lampiran 10 Hasil Wawancara Dengan Guru Bk

### HASIL WAWANCARA DENGAN GURU BK

**Tempat : Ruang Kelas VIII**  
**Tempat Observasi : SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura**  
**Topik Observasi : Epektifitas konseling Behavioral dengan Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada Siswa SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.**

#### Pedoman Wawancara Dengan Guru BK SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura

No	Pertanyaan	Hasil
1.	Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 5 Amlapura?	Pelaksanaan layanan bimbingan konseling belum maksimal karena belum ada jam mata pelajaran bk untuk masuk ke kelas.
2.	Layanan apa saja yang sudah ibu berikan kepada siswa di SMP Negeri 5 Amlapura?	Layanan informasi, layanan bimbingan kelompok dan layanan individual
3.	Bagaimana ibu menyikapi siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi di depan umum?	Cara saya menyikapi siswa yang memiliki kecemasan Berkomunikasi di depan umum saya memanggil siswanya tersebut untuk Memberikan informasi dan menasehatinya.
4.	Apakah ibu melibatkan guru lain dalam menyelesaikan masalah siswa?	Untuk permasalahan yang cukup serius saya akan melibatkan wali kelasnya agar kita bisa berkerja sama untuk membantu mengatasi permasalahan siswanya tersebut.

## Lampiran 11 Kuesioner Uji Judges Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum

### **EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERKOMUNIKASI SISWA**

#### Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keefektifan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum, sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kediaan Bapak/Ibu untuk menilai Instrumen ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai Instrumen ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

#### Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (acceptability) Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum”. Keterterimaan meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy) dan kelayakan (feasibility). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat kecemasan berkomiikasi siswa di depan umum.

#### **Kuesioner Uji Judges Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum**

##### **A. Indentitas Responden**

Nama :  
Kelas :  
No Absen :



## B. Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan ini dengan memberikan centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan kondisi dan situasi anda yang sesungguhnya.

## C. Berikut keterangan jawaban pada penelitian ini:

Sangat Sesuai (SS)

Kurang Sesuai (KS)

Sesuai (S)

Tidak Sesuai (TS)

## D. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai mata pelajaran.

### Pertanyaan Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa tegang Ketika guru menunjuk saya berbicara di depan umum.				
2.	Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya ketika presentasi.				
3.	Ketika berbicara di depan umum, pikiran saya tidak terfokus dengan baik.				
4.	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada di sebelah saya agar saya tidak ditunjuk oleh guru untuk menjawab.				
5.	Pertanyaan dari guru mampu saya jawab dengan tepat.				
6.	Saya tidak merasa khawatir Ketika guru meminta saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas.				
7.	Saya merasa khawatir ketika guru meminta saya untuk menjawab pertanyaan.				
8.	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya gugup saat presentasi di depan kelas.				
9.	Saya mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi kelompok.				

10.	Saya tidak mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi. Kelompok.				
11.	Ketika giliran saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas sudah semakin dekat saya tidak merasa gelisah.				
12.	Saya merasa malu untuk menyampaikan pendapat di depan kelas dan memilih untuk berdiam diri karena saya merasa pendapat saya tidak di terima oleh teman-teman kelas.				
13.	Nafas saya menjadi tidak teratur Ketika hendak menjawab pertanyaan dari guru.				
14.	Ketika saya berbicara di depan umum saya mampu mengontrol intonasi suara				
15.	Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru.				
16.	Nafas saya teratur ketika menjawab pertanyaan guru.				
17.	Tangan saya tidak merasa gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
18.	Kepala saya tiba-tiba pusing ketika diharuskan maju ke depan kelas untuk menyampaikan materi.				
19.	Saya menghindari pembicaraan di depan umum.				
20.	Ketika saya merasa gelisah Saya tidak ingin banyak berbicara pada saat diskusi Kelompok berlangsung.				
21.	Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				
22.	Saya mampu mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				
23.	Saya gugup Ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok.				
24.	Tangan saya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
25.	Saya tidak banyak berbicara, jika bertemu dengan teman yang gemar berdebat dalam sebuah forum organisasi.				
26.	Suara saya menjadi terbata-bata Ketika berbicara di depan umum.				
27.	Saya mendadak lupa hal yang akan saya katakan saat berbicara di depan umum				
28.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui.				
29.	Saya merasa takut menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui				

30.	Saya tetap mampu fokus pada materi presentasi, meskipun giliran saya maju ke depan kelas menjadi jauh lebih cepat.				
31.	Suara saya bergetar ketika ditunjuk presentasi di depan kelas.				
32.	Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan di pahami oleh teman-teman.				



**Lampiran 12** Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum

**Hasil Uji Validitas isi Instrumen Kecemasan Berkomunikasi Di Depan umum.**

**UJI VALIDASI INSTRUMEN KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM**

**PAKAR 1**

Nama Praktisi : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni. M.S.  
 Spesialis/Keahlian : Sains (Guru Besar di Universitas Pendidikan Ganesha)  
 Variabel : Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum.  
 Pemilik Instrumen  
 Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
 Nim : 1911011045  
 Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak relevan	
1.	√		
2.	√		
3.	√		
4.	√		
5.	√		
6.	√		
7.	√		
8.	√		
9.	√		
10.	√		
11.	√		
12.	√		
13.	√		
14.	√		
15.	√		
16.	√		
17.	√		
18.	√		
19.	√		
20.	√		
21.	√		
22.	√		
23.	√		
24.	√		

25.	√		
26.	√		
27.	√		
28.	√		
29.	√		
30.	√		
31.	√		
32.	√		

Singaraja, 15 Januari 2023



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni. M.S.  
NIP. 195703031983031003



## UJI VALIDASI INSTRUMEN KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM

### PAKAR 2.

Nama Praktisi : Kade Satya Gita Rismawan. M.Pd.  
 Spesialis/Keahlian : Sains (Guru Besar di Universitas Pendidikan Ganesha)  
 Variabel : Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum.  
 Pemilik Instrumen  
 Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
 Nim : 1911011045  
 Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling.

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak relevan	
1.	√		
2.	√		
3.	√		
4.	√		
5.	√		
6.	√		
7.	√		
8.	√		
9.	√		
10.	√		
11.	√		
12.	√		
13.	√		
14.	√		
15.	√		
16.	√		
17.	√		
18.	√		
19.	√		
20.	√		
21.	√		
22.	√		
23.	√		
24.	√		
25.	√		
26.	√		
27.	√		
28.	√		
29.	√		



30.	√		
31.	√		
32.	√		

**Singaraja, 15 Januari 2023**



Kade Satya Gita Rismawan. M.Pd

NIP.1990120422022031006



**UJI VALIDASI INSTRUMEN KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI  
DEPAN UMUM**

**PAKAR 3**

Nama Praktisi : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.  
 Spesialis/Keahlian : Sains (Guru Besar di Universitas Pendidikan Ganesha)  
 Variabel : Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum.  
 Pemilik Instrumen  
 Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
 Nim : 1911011045  
 Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling.

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak relevan	
1.	√		
2.	√		
3.	√		
4.	√		
5.	√		
6.	√		
7.	√		
8.	√		
9.	√		
10.	√		
11.	√		
12.	√		
13.	√		
14.	√		
15.	√		
16.	√		
17.	√		
18.	√		
19.	√		
20.	√		
21.	√		
22.	√		
23.	√		
24.	√		
25.	√		
26.	√		
27.	√		
28.	√		
29.	√		
30.	√		

31.	√		
32.	√		



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 195703031983031003



**UJI VALIDASI INSTRUMEN KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI  
DEPAN UMUM**

Nama Praktisi : Ari Djatiningsih, S.Pd  
 Spesialis/Keahlian : Guru BK.  
 Variabel : Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum.  
 Pemilik Instrumen  
 Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
 Nim : 1911011045  
 Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling.

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak relevan	
1.	√		
2.	√		
3.	√		
4.	√		
5.	√		
6.	√		
7.	√		
8.	√		
9.	√		
10.	√		
11.	√		
12.	√		
13.	√		
14.	√		
15.	√		
16.	√		
17.	√		
18.	√		
19.	√		
20.	√		
21.	√		
22.	√		
23.	√		
24.	√		
25.	√		
26.	√		
27.	√		
28.	√		
29.	√		
30.	√		
31.	√		

32.	√		
-----	---	--	--

Amlapura, 15 Januari 2023



Ari Djatiningsih., S.Pd  
NIP.196711142008012007.



**UJI VALIDASI INSTRUMEN KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI  
DEPAN UMUM**

**PAKAR 5.**

Nama Praktisi : Ni Putu Wismayani, S.Pd..  
 Spesialis/Keahlian : Guru BK.  
 Variabel : Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum.  
 Pemilik Instrumen  
 Nama : Ni Kadek Oki Yuniantari  
 Nim : 1911011045  
 Program Studi : S-1 Bimbingan Konseling.

NO	Penilaian Pakar		Keterangan
	Relevan	Tidak relevan	
1.	√		
2.	√		
3.	√		
4.	√		
5.	√		
6.	√		
7.	√		
8.	√		
9.	√		
10.	√		
11.	√		
12.	√		
13.	√		
14.	√		
15.	√		
16.	√		
17.	√		
18.	√		
19.	√		
20.	√		
21.	√		
22.	√		
23.	√		
24.	√		
25.	√		
26.	√		
27.	√		
28.	√		
29.	√		
30.	√		
31.	√		



32.	√		
-----	---	--	--

Amlapura, 15 Januari 2023



Ni Putu Wismayani, S.Pd  
NIP.198110112022212008.



### Lampiran 13 Rangkuman Uji Validitas Pakar

No	Pakar I	Pakar II	Pakar III	Pakar IV	Pakar IV
1.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
2.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
3.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
4.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
5.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
6.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
7.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
8.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
9.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
10.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
11.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
12.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
13.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
14.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
15.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
16.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
17.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
18.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
19.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
20.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
21.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
22.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
23.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
24.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
25.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
26.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
27.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
28.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
29.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
30.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
31.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
32.	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan

### Lampiran 14 Hasil CVR dan CVI

Tabel kerja untuk menghitung validasi content bila penilaiannya lebih dari 1 maka

dihitung dengan menggunakan rumus Lawshe  $CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{2} = \frac{2ne}{n} - 1$

No. Butir	Relevan	Tidak relevan	CVR	Status Soal
33.	5	0	1	valid
34.	5	0	1	valid
35.	5	0	1	valid
36.	5	0	1	valid
37.	5	0	1	valid
38.	5	0	1	valid
39.	5	0	1	valid
40.	5	0	1	valid
41.	5	0	1	valid
42.	5	0	1	valid
43.	5	0	1	valid
44.	5	0	1	valid
45.	5	0	1	valid
46.	5	0	1	valid
47.	5	0	1	valid
48.	5	0	1	valid
49.	5	0	1	valid
50.	5	0	1	valid
51.	5	0	1	valid
52.	5	0	1	valid
53.	5	0	1	valid
54.	5	0	1	valid
55.	5	0	1	valid
56.	5	0	1	valid
57.	5	0	1	valid
58.	5	0	1	valid
59.	5	0	1	valid
60.	5	0	1	valid
61.	5	0	1	valid
62.	5	0	1	valid
63.	5	0	1	valid
64.	5	0	1	valid
<b>ΣCVR</b>			<b>32</b>	

Langkah-langkah Perhitungan Validasi Isi sebagai Berikut:

3. Menghitung nilai CVR dengan rumus  $CVR = \frac{2Mp}{M} - 1$

Kerangan:

CVR = Rasio Validitas Isi

$M_p$  = Jumlah pakar yang menjawab

penting/Relevan  
 $M$  = Banyak Pakar yang memvalidasi

Contoh menghitung butir No:

- a) Perhitungan untuk butir No.1 (diketahui  $M_p = 5$ ,  $M = 5$ ) setelah

melakukan perhitungan hasilnya adalah:  $CVR = \frac{2 \times 5}{5} - 1 = 1$  dan

*dinyatakan valid*

- b) Perhitungan untuk butir No.2 sampai seterusnya (diketahui  $M_p = 5$ ,

$M = 5$ ) setelah melakukan

perhitungan, hasilnya adalah: sama seperti perhitungan a, dan

dinyatakan valid

4. Menghitung *Content Validity Index (CVI)*

$$CVI = \frac{\sum CVI_k}{k}$$

$$CVI = \frac{32}{32} = 1$$

Keterangan:

CVI = Content Validity Index

$\sum CVR$  = Jumlah Content Validity Ratiok = Banyaknya butir

**Lampiran 15** Uji Realibilitas Instrumen kecemasan berkomunikasi di depan umum (3 Pakar dan 2 Praktisi)

No	Pakar (Judges)					Total Skor
	I	II	III	IV	V	
1.	5	5	5	5	5	25
2.	5	5	5	5	5	25
3.	5	5	5	5	5	25
4.	5	5	5	5	5	25
5.	5	5	5	5	5	25
6.	5	5	5	5	5	25
7.	5	5	5	5	5	25
8.	5	5	5	5	5	25
9.	5	5	5	5	5	25
10.	5	5	5	5	5	25
11.	5	5	5	5	5	25
12.	5	5	5	5	5	25
13.	5	5	5	5	5	25
14.	5	5	5	5	5	25
15.	5	5	5	5	5	25
16.	5	5	5	5	5	25
17.	5	5	5	5	5	25
18.	5	5	5	5	5	25
19.	5	5	5	5	5	25
20.	5	5	5	5	5	25
21.	5	5	5	5	5	25
22.	5	5	5	5	5	25
23.	5	5	5	5	5	25
24.	5	5	5	5	5	25
25.	5	5	5	5	5	25
26.	5	5	5	5	5	25
27.	5	5	5	5	5	25
28.	5	5	5	5	5	25
29.	5	5	5	5	5	25
30.	5	5	5	5	5	25
31.	5	5	5	5	5	25
32.	5	5	5	5	5	25
$\sum X$	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>800</b>
M	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
$\sigma_b^2$	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
$\sum \sigma_b^2$	<b>0 + 0 + 0 + 0 + 0 = 0</b>					
$\sigma_t^2$	<b>0</b>					

4. Cara menghitung SD pada perhitungan PAKAR I.

No	X	x	x <sup>2</sup>
1.	5	0,2	0,04
2.	5	0,2	0,04
3.	5	0,2	0,04
4.	5	0,2	0,04
5.	5	0,2	0,04
6.	5	0,2	0,04
7.	5	0,2	0,04
8.	5	0,2	0,04
9.	5	0,2	0,04
10.	5	0,2	0,04
11.	5	0,2	0,04
12.	5	0,2	0,04
13.	5	0,2	0,04
14.	5	0,2	0,04
15.	5	0,2	0,04
16.	5	0,2	0,04
17.	5	0,2	0,04
18.	5	0,2	0,04
19.	5	0,2	0,04
20.	5	0,2	0,04
21.	5	0,2	0,04
22.	5	0,2	0,04
23.	5	0,2	0,04
24.	5	0,2	0,04
25.	5	0,2	0,04
26.	5	0,2	0,04
27.	5	0,2	0,04
28.	5	0,2	0,04
29.	5	0,2	0,04
30.	5	0,2	0,04
31.	5	0,2	0,04
32.	5	0,2	0,04
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>6,4</b>	<b>1,28</b>

5. Cara menghitung SD pada perhitungan PAKAR 2

No	X	x	x <sup>2</sup>
1.	5	0,2	0,04
2.	5	0,2	0,04
3.	5	0,2	0,04
4.	5	0,2	0,04
5.	5	0,2	0,04

6.	5	0,2	0,04
7.	5	0,2	0,04
8.	5	0,2	0,04
9.	5	0,2	0,04
10.	5	0,2	0,04
11.	5	0,2	0,04
12.	5	0,2	0,04
13.	5	0,2	0,04
14.	5	0,2	0,04
15.	5	0,2	0,04
16.	5	0,2	0,04
17.	5	0,2	0,04
18.	5	0,2	0,04
19.	5	0,2	0,04
20.	5	0,2	0,04
21.	5	0,2	0,04
22.	5	0,2	0,04
23.	5	0,2	0,04
24.	5	0,2	0,04
25.	5	0,2	0,04
26.	5	0,2	0,04
27.	5	0,2	0,04
28.	5	0,2	0,04
29.	5	0,2	0,04
30.	5	0,2	0,04
31.	5	0,2	0,04
32.	5	0,2	0,04
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>6,4</b>	<b>1,28</b>

6. Cara menghitung SD pada perhitungan PAKAR 3

No	X	x	x <sup>2</sup>
1.	5	0,2	0,04
2.	5	0,2	0,04
3.	5	0,2	0,04
4.	5	0,2	0,04
5.	5	0,2	0,04
6.	5	0,2	0,04
7.	5	0,2	0,04
8.	5	0,2	0,04
9.	5	0,2	0,04
10.	5	0,2	0,04
11.	5	0,2	0,04
12.	5	0,2	0,04
13.	5	0,2	0,04



14.	5	0,2	0,04
15.	5	0,2	0,04
16.	5	0,2	0,04
17.	5	0,2	0,04
18.	5	0,2	0,04
19.	5	0,2	0,04
20.	5	0,2	0,04
21.	5	0,2	0,04
22.	5	0,2	0,04
23.	5	0,2	0,04
24.	5	0,2	0,04
25.	5	0,2	0,04
26.	5	0,2	0,04
27.	5	0,2	0,04
28.	5	0,2	0,04
29.	5	0,2	0,04
30.	5	0,2	0,04
31.	5	0,2	0,04
32.	5	0,2	0,04
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>6,4</b>	<b>1,28</b>

7. Cara menghitung SD pada perhitungan PAKAR 4

No	X	x	x <sup>2</sup>
1.	5	0,2	0,04
2.	5	0,2	0,04
3.	5	0,2	0,04
4.	5	0,2	0,04
5.	5	0,2	0,04
6.	5	0,2	0,04
7.	5	0,2	0,04
8.	5	0,2	0,04
9.	5	0,2	0,04
10.	5	0,2	0,04
11.	5	0,2	0,04
12.	5	0,2	0,04
13.	5	0,2	0,04
14.	5	0,2	0,04
15.	5	0,2	0,04
16.	5	0,2	0,04
17.	5	0,2	0,04
18.	5	0,2	0,04
19.	5	0,2	0,04
20.	5	0,2	0,04

21.	5	0,2	0,04
22.	5	0,2	0,04
23.	5	0,2	0,04
24.	5	0,2	0,04
25.	5	0,2	0,04
26.	5	0,2	0,04
27.	5	0,2	0,04
28.	5	0,2	0,04
29.	5	0,2	0,04
30.	5	0,2	0,04
31.	5	0,2	0,04
32.	5	0,2	0,04
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>6,4</b>	<b>1,28</b>

8. Cara menghitung SD pada perhitungan PAKAR 5

No	X	x	x <sup>2</sup>
1.	5	0,2	0,04
2.	5	0,2	0,04
3.	5	0,2	0,04
4.	5	0,2	0,04
5.	5	0,2	0,04
6.	5	0,2	0,04
7.	5	0,2	0,04
8.	5	0,2	0,04
9.	5	0,2	0,04
10.	5	0,2	0,04
11.	5	0,2	0,04
12.	5	0,2	0,04
13.	5	0,2	0,04
14.	5	0,2	0,04
15.	5	0,2	0,04
16.	5	0,2	0,04
17.	5	0,2	0,04
18.	5	0,2	0,04
19.	5	0,2	0,04
20.	5	0,2	0,04
21.	5	0,2	0,04
22.	5	0,2	0,04
23.	5	0,2	0,04
24.	5	0,2	0,04
25.	5	0,2	0,04
26.	5	0,2	0,04
27.	5	0,2	0,04
28.	5	0,2	0,04

29.	5	0,2	0,04
30.	5	0,2	0,04
31.	5	0,2	0,04
32.	5	0,2	0,04
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>6,4</b>	<b>1,28</b>

Masukan rumus ke dalam data

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma \frac{2}{b}}{\sigma \frac{2}{t}} \right]$$

$$r_{11} = \left[ \frac{32}{32-1} \right] \left[ 1 - \frac{0}{0} \right]$$

$$r_{11} = [1,03][1]$$

$$r_{11} = 1,03$$



## Lampiran 16 Hasil Uji Validitas Butir

**Tabel Uji Validitas Butir**

No Butir	N	Rxy	Rtabel	Keterangan
33.	23	0.51	0,41	Valid
34.	23	0.55	0,41	Valid
35.	23	0.46	0,41	Valid
36.	23	0.62	0,41	Valid
37.	23	0.49	0,41	Valid
38.	23	0.95	0,41	Valid
39.	23	0.51	0,41	Valid
40.	23	0.55	0,41	Valid
41.	23	0.48	0,41	Valid
42.	23	0.98	0,41	Valid
43.	23	0.45	0,41	Valid
44.	23	0.75	0,41	Valid
45.	23	0.69	0,41	Valid
46.	23	0.49	0,41	Valid
47.	23	0.67	0,41	Valid
48.	23	0.56	0,41	Valid
49.	23	0.51	0,41	Valid
50.	23	0.61	0,41	Valid
51.	23	0.43	0,41	Valid
52.	23	0.53	0,41	Valid
53.	23	0.97	0,41	Valid
54.	23	0.94	0,41	Valid
55.	23	0.83	0,41	Valid
56.	23	0.52	0,41	Valid
57.	23	0.49	0,41	Valid
58.	23	0.59	0,41	Valid
59.	23	0.48	0,41	Valid
60.	23	0.47	0,41	Valid
61.	23	0.45	0,41	Valid
62.	23	0.47	0,41	Valid
63.	23	0.52	0,41	Valid
64.	23	0.52	0,41	Valid

**Lampiran 17** Tabulasi Data Skor Kecemasan Berkomunikasi Didepan Banyak Orang dalam Uji Coba Instrumen Penelitian

<b>RESPONDEN</b>													
<b>VII A</b>	<b>Skor</b>	<b>VII B</b>	<b>Skor</b>	<b>VII C</b>	<b>Skor</b>	<b>VII D</b>	<b>Skor</b>	<b>VII E</b>	<b>Skor</b>	<b>VII F</b>	<b>Skor</b>	<b>VII F</b>	<b>Skor</b>
1	61	33	62	65	53	97	110	129	62	161	113	193	64
2	61	34	102	66	114	98	113	130	110	162	114	194	118
3	110	35	110	67	106	99	110	131	110	163	106	195	58
4	64	36	107	68	115	100	74	132	85	164	109	196	113
5	111	37	97	69	66	101	77	133	97	165	66	197	89
6	128	38	107	70	66	102	116	134	107	166	66	198	90
7	61	39	53	71	76	103	115	135	53	167	76	199	61
8	61	40	60	72	107	104	86	136	60	168	107		
9	61	41	98	73	63	105	96	137	107	169	76		
10	114	42	107	74	76	106	114	138	103	170	76		
11	115	43	98	75	100	107	113	139	96	171	100		
12	61	44	65	76	58	108	61	140	65	172	88		
13	112	45	98	77	97	109	112	141	98	173	101		
14	64	46	113	78	107	110	120	142	90	174	107		
15	111	47	112	79	98	111	111	143	97	175	94		
16	118	48	62	80	97	112	99	144	112	176	97		
17	61	49	55	81	64	113	67	145	55	177	101		
18	61	50	107	82	107	114	96	146	103	178	107		
19	110	51	98	83	97	115	115	147	98	179	110		
20	63	52	76	84	108	116	89	148	111	180	92		
21	105	53	66	85	64	117	115	149	66	181	114		
22	66	54	107	86	90	118	83	150	111	182	90		
23	108	55	77	87	58	119	115	151	112	183	66		
24	128	56	58	88	77	120	106	152	58	184	106		
25	68	57	58	89	89	121	68	153	109	185	110		
26	63	58	111	90	102	122	63	154	111	186	102		
27	62	59	98	91	61	123	123	155	111	187	61		
28	57	60	113	92	104	124	63	156	101	188	104		
29	107	61	58	93	103	125	116	157	109	189	110		
30	64	62	107	94	107	126	103	158	77	190	76		
31	113	63	102	95	61	127	113	159	102	191	112		
32	93	64	115	96	110	128	94	160	115	192	110		
<b>JUMLAH SKOR</b>												<b>18217</b>	
<b>RATA-RATA</b>												<b>91,54</b>	

**Lampiran 18** Tabulasi Data Hasil Pre test, Post test

**Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

No	Kelompok Kontrol	No	Kelompok Eksperimen
1	112	1	111
2	111	2	112
3	110	3	108
4	107	4	110
5	111	5	106
6	107	6	109
7	104	7	112
8	108	8	110
<b>Jumlah Skor</b>	<b>870</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>878</b>
<b>Mean</b>	<b>108,75</b>	<b>Mean</b>	<b>109,75</b>
<b>Modus</b>	<b>111,00</b>	<b>Modus</b>	<b>112,00</b>
<b>stadar deviasi</b>	<b>2,54</b>	<b>stadar deviasi</b>	<b>1,92</b>
<b>Median</b>	<b>109</b>	<b>Median</b>	<b>110</b>

No	Kelompok Kontrol	No	Kelompok Eksperimen
1	106	1	101
2	104	2	102
3	103	3	94
4	100	4	96
5	105	5	95
6	102	6	98
7	98	7	97
8	108	8	86
<b>Jumlah Skor</b>	<b>826</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>769</b>
<b>Mean</b>	<b>103,25</b>	<b>Mean</b>	<b>96,13</b>
<b>Modus</b>	<b>103,00</b>	<b>Modus</b>	<b>#N/A</b>
<b>stadar deviasi</b>	<b>3,03</b>	<b>stadar deviasi</b>	<b>4,62</b>
<b>Median</b>	<b>103,5</b>	<b>Median</b>	<b>96,5</b>

**Lampiran 19 Hasil Uji Normalitas Data SPSS 25.0**

**Case Processing Summary**

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
Hasil		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kelas	Pree Kontrol	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
	Post Kontrol	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
	Pree Eksperimen	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
	Post Eksperimen	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%

**Descriptives**

Hasil				Statistic	Std. Error
Kelas	Pre test Kelompok Kontrol	Mean		108.75	.959
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	106.48	
			Upper Bound	111.02	
		5% Trimmed Mean		108.83	
		Median		109.00	
		Variance		7.357	
		Std. Deviation		2.712	
		Minimum		104	
		Maximum		112	
		Range		8	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		-.566	.752
		Kurtosis		-.508	1.481
		Posttest Kelompok Kontrol	Mean		103.25
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	100.54	
			Upper Bound	105.96	
	5% Trimmed Mean		103.28		
	Median		103.50		
	Variance		10.500		
	Std. Deviation		3.240		
	Minimum		98		
	Maximum		108		
Range			10		
Interquartile Range			5		
Skewness			-.265	.752	
Kurtosis			-.392	1.481	
Mean			109.75	.726	



Pre test Kelompok Eksperimen	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	108.03		
		Upper Bound	111.47		
	5% Trimmed Mean		109.83		
	Median		110.00		
	Variance		4.214		
	Std. Deviation		2.053		
	Minimum		106		
	Maximum		112		
	Range		6		
	Interquartile Range		4		
	Skewness		-.743	.752	
	Kurtosis		.142	1.481	
	Post test Kelompok Eksperimen	Mean		96.13	1.747
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91.99	
Upper Bound			100.26		
5% Trimmed Mean		96.36			
Median		96.50			
Variance		24.411			
Std. Deviation		4.941			
Minimum		86			
Maximum		102			
Range		16			
Interquartile Range		6			
Skewness		-1.142	.752		
Kurtosis		2.177	1.481		

### M-Estimators

	Hasil	Huber's M- Estimator <sup>a</sup>	Tukey's Biweight <sup>b</sup>	Hampel's M- Estimator <sup>c</sup>	Andrews' Wave <sup>d</sup>
Kelas	Pre test Kontrol	87.11	87.08	87.22	87.09
	Post test Kontrol	78.89	78.79	78.91	78.78
	Pre test Eksperimen	85.19	84.92	85.42	84.92
	Post test Eksperimen	75.87	75.80	76.02	75.80

a. The weighting constant is 1.339.

b. The weighting constant is 4.685.

c. The weighting constants are 1.700, 3.400, and 8.500

d. The weighting constant is  $1.340 \cdot \pi$ .

**Lampiran 20 Hasil Uji SPSS Normalitas Data**

**Tests of Normality**

	Hasil	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelas	Pre test Kontrol	.178	8	.200*	.930	8	.512
	Post test Kontrol	.100	8	.200*	.990	8	.995
	Pre test Eksperimen	.173	8	.200*	.933	8	.542
	Post test Eksperimen	.209	8	.200*	.911	8	.361

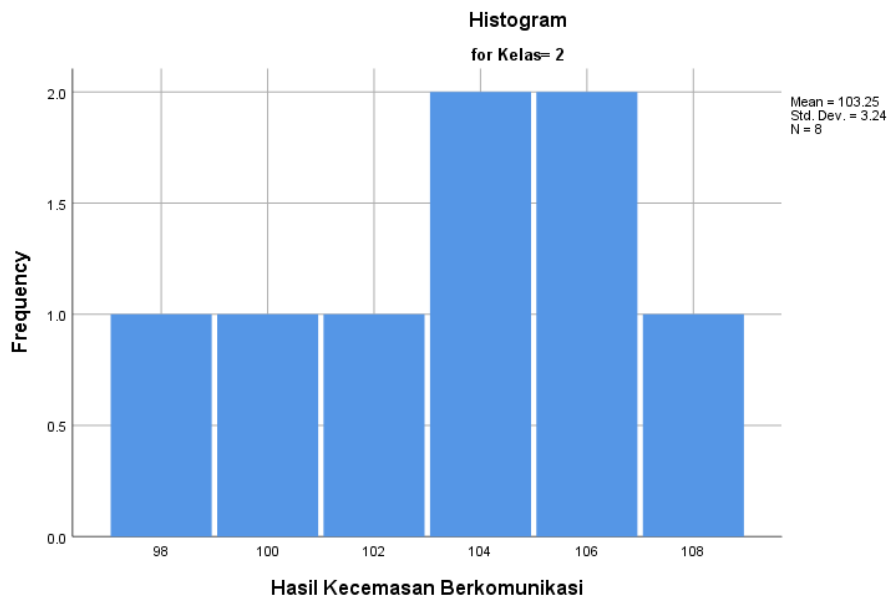
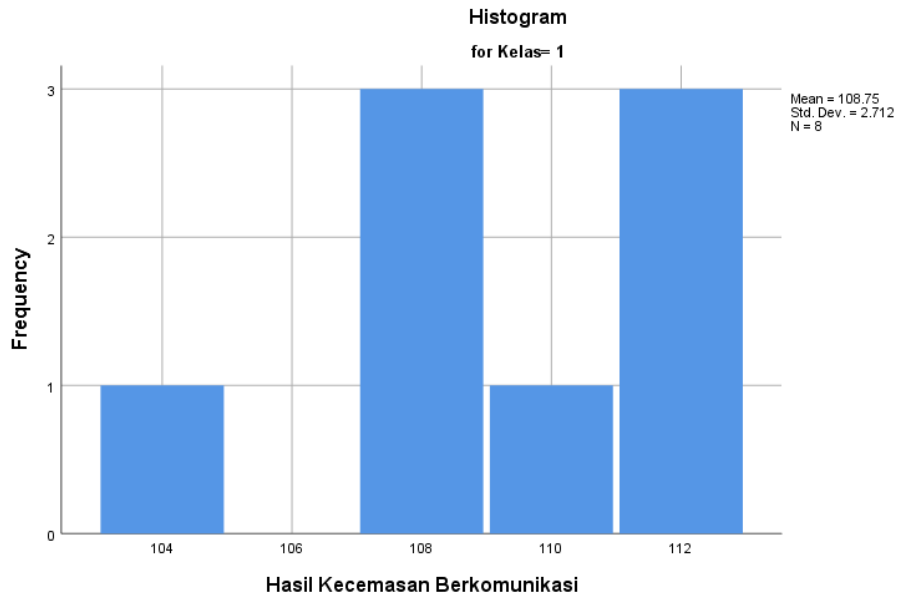
\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

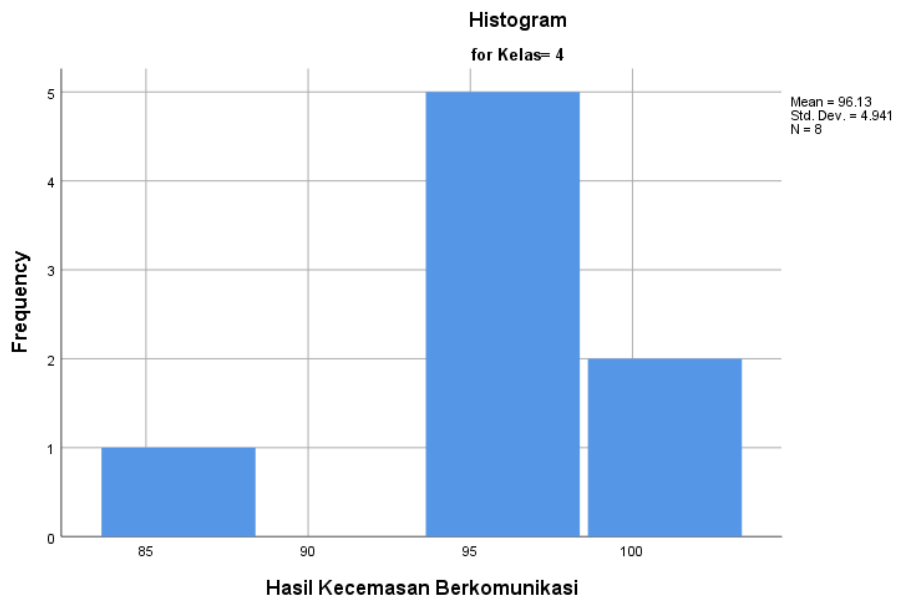
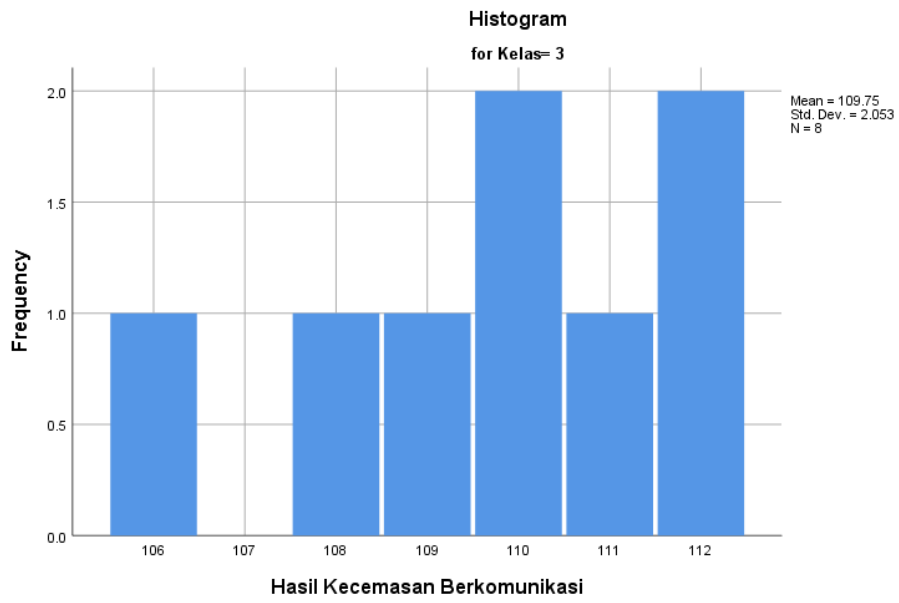
**Lampiran 21 Hasil Uji SPSS Homogenitas Varian Data**

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelas	Based on Mean	1.011	3	28	.402
	Based on Median	1.043	3	28	.389
	Based on Median and with adjusted df	1.043	3	15.604	.401
	Based on trimmed mean	1.024	3	28	.397

**Lampiran 22** Histogram Hasil Uji SPSS.





### Lampiran 23 Frekuensi Hasil Uji SPSS

Hasil Kecemasan Berkomunikasi Stem-and-Leaf Plot for Kelas= 1

Frequency Stem & Leaf

1,00	10 . 4
3,00	10 . 778
4,00	11 . 0112

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Hasil Kecemasan Berkomunikasi Stem-and-Leaf Plot for Kelas= 2

Frequency Stem & Leaf

1,00	9 . 8
4,00	10 . 0234
3,00	10 . 568

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Hasil Kecemasan Berkomunikasi Stem-and-Leaf Plot for Kelas= 3

Frequency Stem & Leaf

3,00	10 . 689
5,00	11 . 00122

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Hasil Kecemasan Berkomunikasi Stem-and-Leaf Plot for Kelas= 3

Frequency Stem & Leaf

3,00 10 . 689  
5,00 11 . 00122

Stem width: 10  
Each leaf: 1 case(s)

Hasil Kecemasan Berkomunikasi Stem-and-Leaf Plot for Kelas= 4

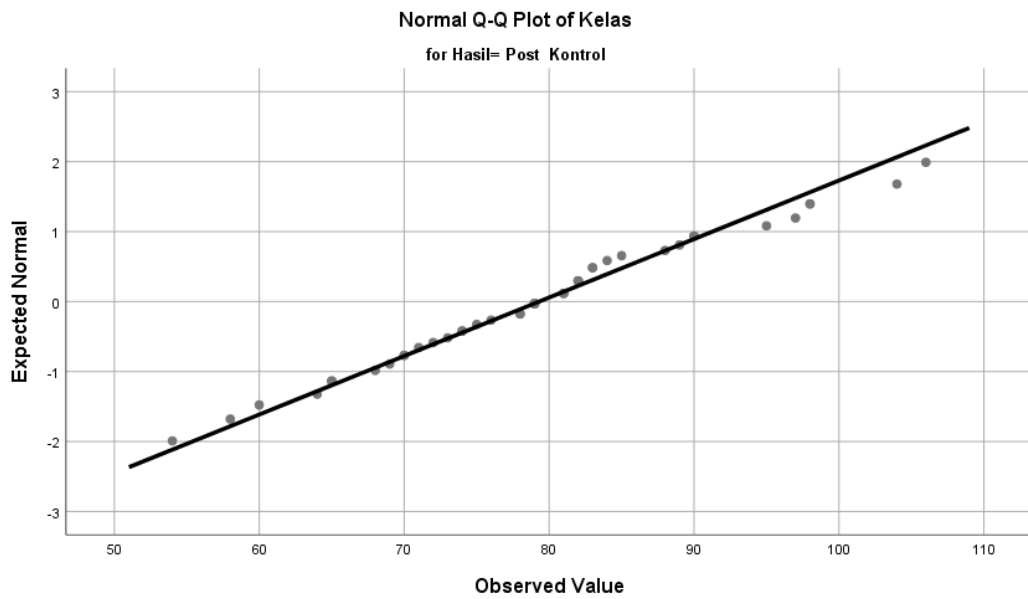
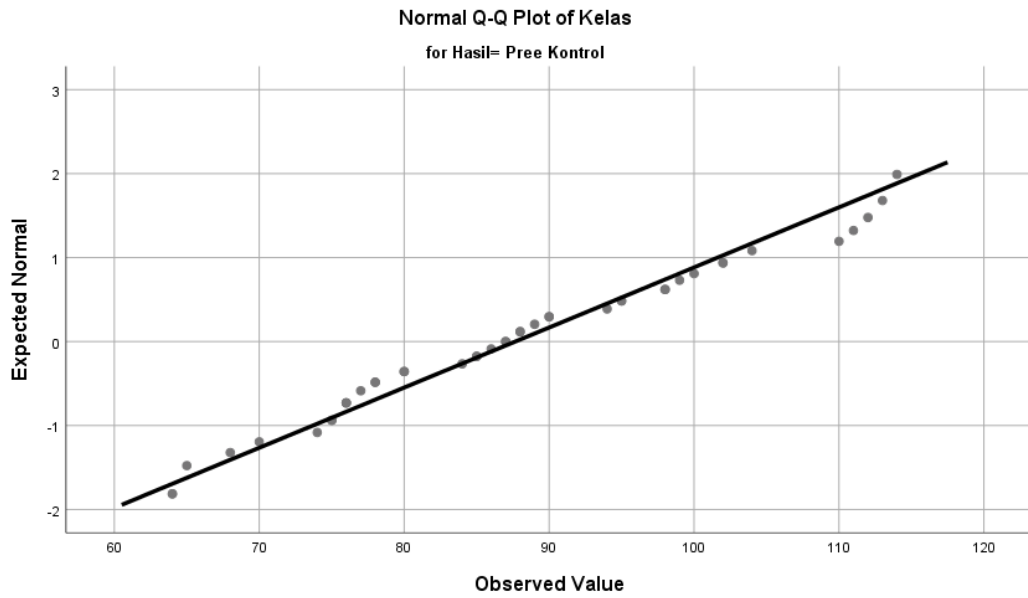
Frequency Stem & Leaf

1,00 Extremes (= < 86)  
1,00 9 . 4  
4,00 9 . 5678  
2,00 10 . 12

Stem width: 10  
Each leaf: 1 case(s)

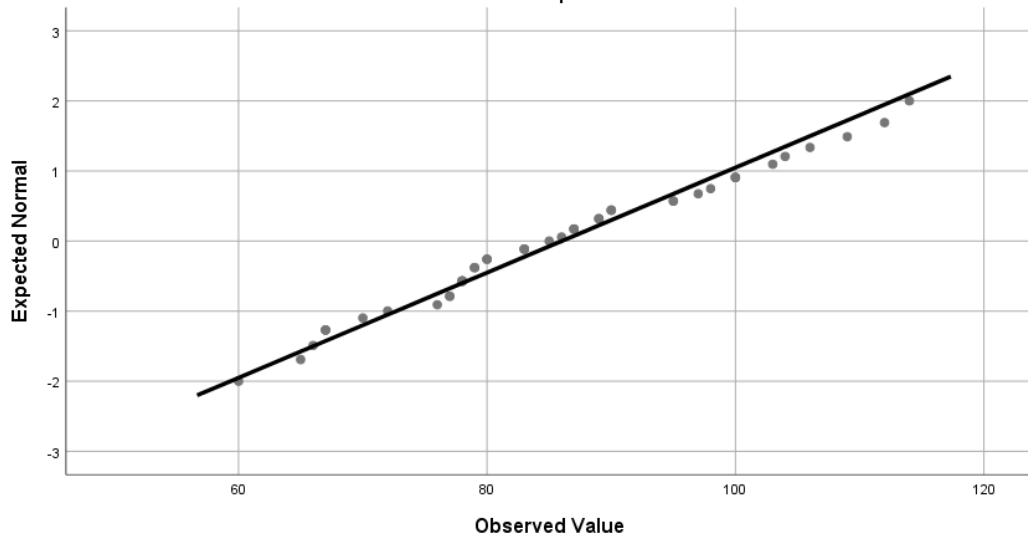


## Lampiran 24 Grafik Normalitas Hasil Uji SPSS

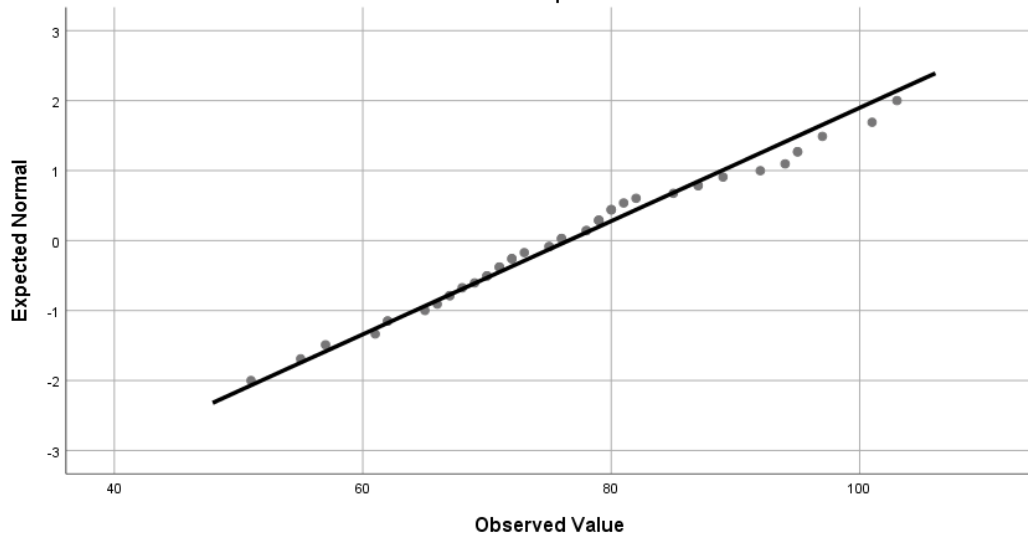


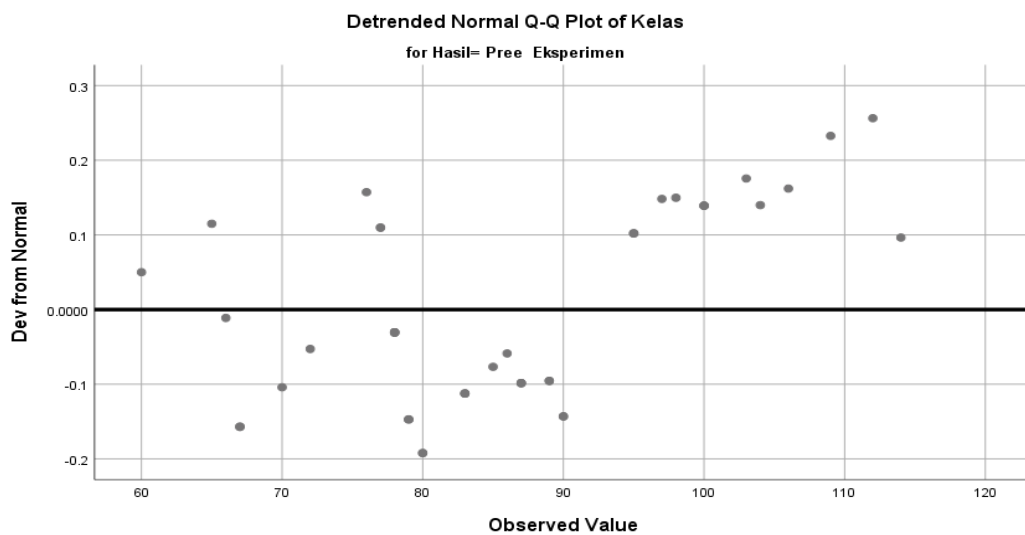
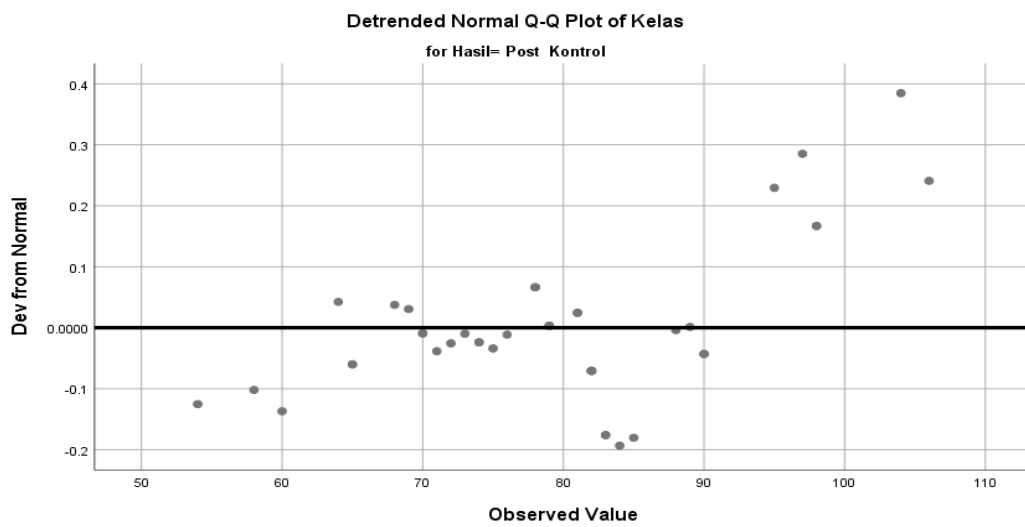
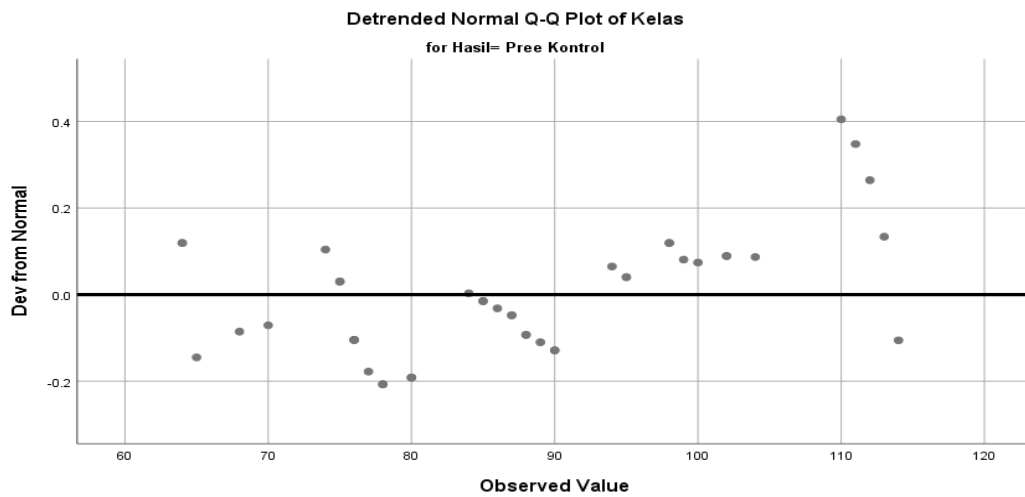


Normal Q-Q Plot of Kelas  
for Hasil= Pree Eksperimen

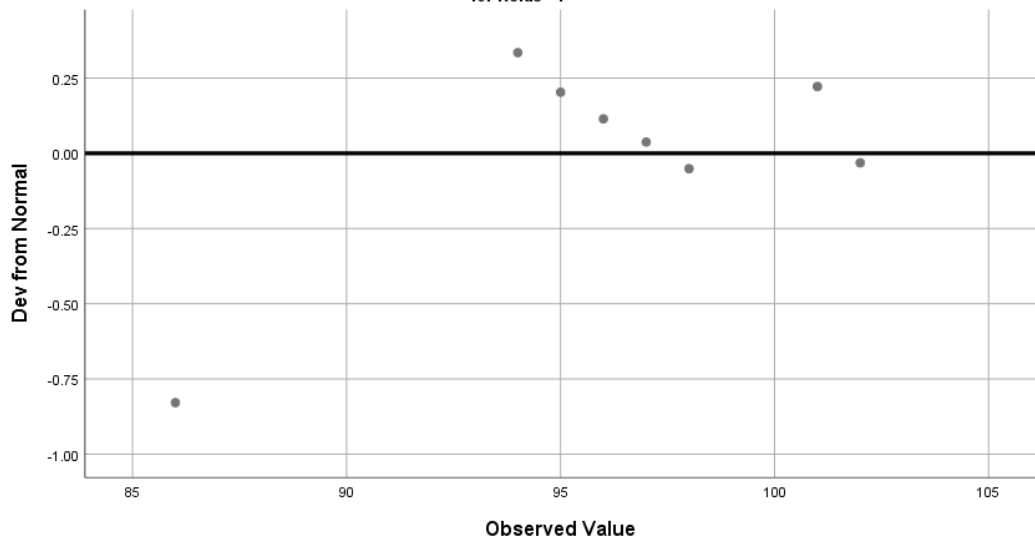


Normal Q-Q Plot of Kelas  
for Hasil= Post Eksperimen

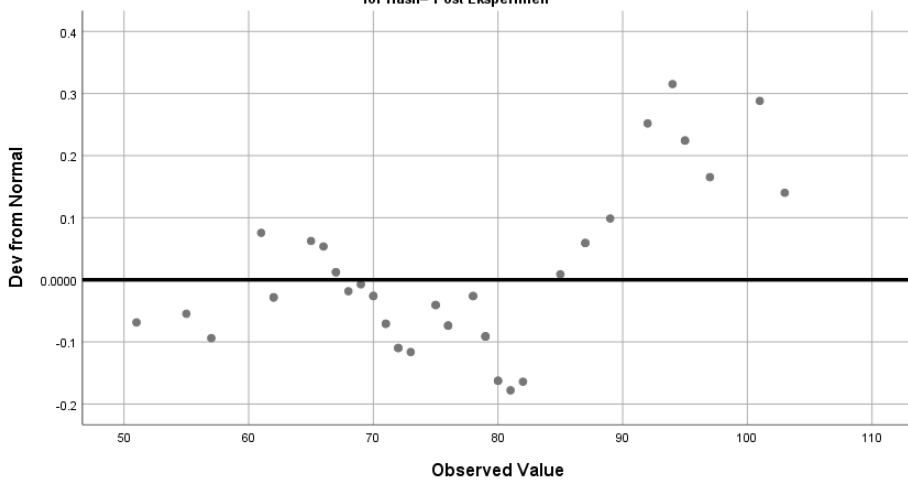


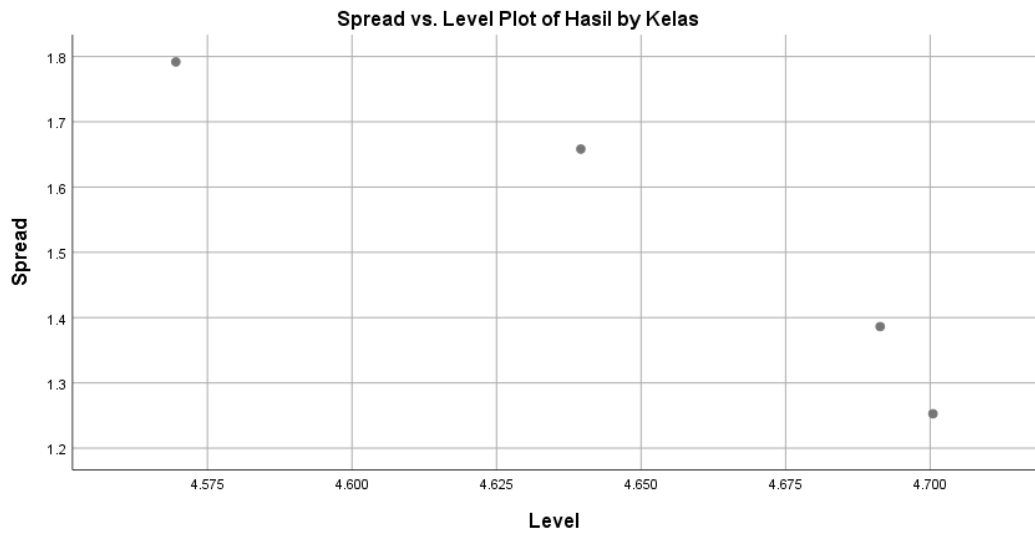


Detrended Normal Q-Q Plot of Hasil Kecemasan Berkomunikasi  
for Kelas= 4

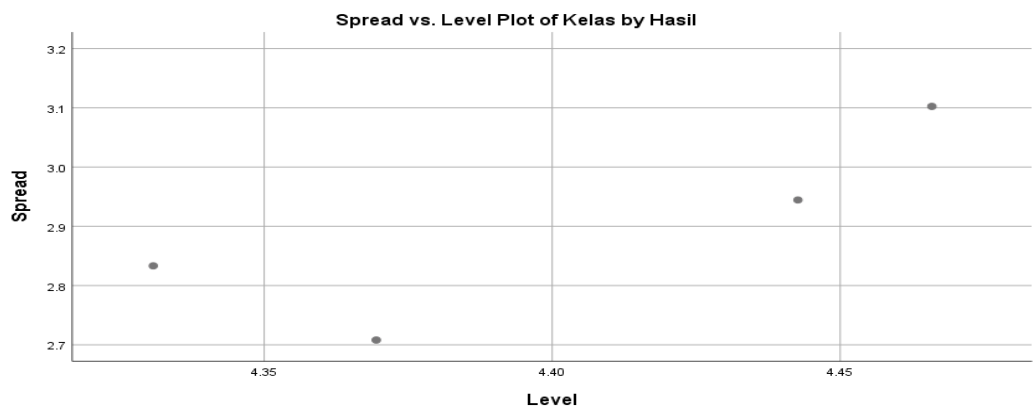
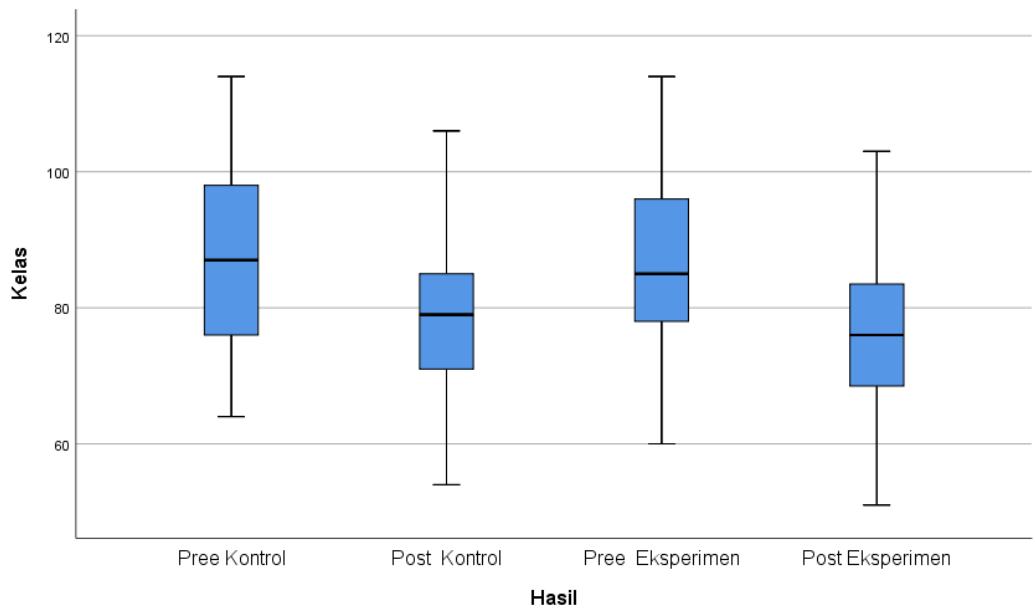


Detrended Normal Q-Q Plot of Kelas  
for Hasil= Post Eksperimen





\* Plot of LN of Spread vs LN of Level  
Slope = -3,905 Power for transformation = 4,905



\* Plot of LN of Spread vs LN of Level  
Slope = 2,168 Power for transformation = -1,168

**Lampiran 25 Hasil Uji T-Test SPSS 25.0**

**-Test**

**One-Sample Test**

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Hasil Kecemasan Berkomunikasi	92.549	31	.000	104.469	102.17	106.77
Kelas		31	.000	2.500	2.09	2.91

**ONEWAY Hasil BY Kelas  
/STATISTICS HOMOGENEITY  
/MISSING ANALYSIS.**

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kecemasan Berkomunikasi	Based on Mean	1.011	3	28	.402
	Based on Median	1.043	3	28	.389
	Based on Median and with adjusted df	1.043	3	15.604	.401
	Based on trimmed mean	1.024	3	28	.397

**Lampiran 26 Hasil Uji Scheffe SPSS 25.0**

<b>ANOVA</b>					
Hasil Kecemasan Berkomunikasi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	938.594	3	312.865	26.923	.000
Within Groups	325.375	28	11.621		
Total	1263.969	31			

**UJI ANOVA LANJUT**

ONEWAY Hasil BY Kelas  
 /STATISTICS HOMOGENEITY  
 /MISSING ANALYSIS  
 /POSTHOC=BONFERRONI ALPHA(0.05).

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kecemasan Berkomunikasi	Based on Mean	1.011	3	28	.402
	Based on Median	1.043	3	28	.389
	Based on Median and with adjusted df	1.043	3	15.604	.401
	Based on trimmed mean	1.024	3	28	.397

**ANOVA**

Hasil Kecemasan Berkomunikasi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	938.594	3	312.865	26.923	.000
Within Groups	325.375	28	11.621		
Total	1263.969	31			

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Hasil Kecemasan Berkomunikasi

Bonferroni

(I) Kelas	(J) Kelas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	5.500*	1.704	.019	.66	10.34
	3	-1.000	1.704	1.000	-5.84	3.84
	4	12.625*	1.704	.000	7.79	17.46
2	1	-5.500*	1.704	.019	-10.34	-.66
	3	-6.500*	1.704	.004	-11.34	-1.66
	4	7.125*	1.704	.002	2.29	11.96
3	1	1.000	1.704	1.000	-3.84	5.84
	2	6.500*	1.704	.004	1.66	11.34
	4	13.625*	1.704	.000	8.79	18.46
4	1	-12.625*	1.704	.000	-17.46	-7.79
	2	-7.125*	1.704	.002	-11.96	-2.29
	3	-13.625*	1.704	.000	-18.46	-8.79

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.







5.	Pertanyaan dari guru mampu saya jawab dengan tepat.				
6.	Saya tidak merasa khawatir Ketika guru meminta saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas.				
7.	Saya merasa khawatir ketika guru meminta saya untuk menjawab pertanyaan.				
8.	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya gugup saat presentasi di depan kelas.				
9.	Saya mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi kelompok.				
10.	Saya tidak mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi. Kelompok.				
11.	Ketika giliran saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas sudah semakin dekat saya tidak merasa gelisah.				
12.	Saya merasa malu untuk menyampaikan pendapat di depan kelas dan memilih untuk berdiam diri karena saya merasa pendapat saya tidak di terima oleh teman-teman kelas.				
13.	Nafas saya menjadi tidak teratur Ketika hendak menjawab pertanyaan dari guru.				
14.	Ketika saya berbicara di depan umum saya mampu mengontrol intonasi suara				
15.	Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru.				
16.	Nafas saya teratur ketika menjawab pertanyaan guru.				
17.	Tangan saya tidak merasa gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
18.	Kepala saya tiba-tiba pusing ketika diharuskan maju ke depan kelas untuk menyampaikan materi.				
19.	Saya menghindari pembicaraan di depan umum.				
20.	Ketika saya merasa gelisah Saya tidak ingin banyak berbicara pada saat diskusi Kelompok berlangsung.				
21.	Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				
22.	Saya mampu mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				
23.	Saya gugup Ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok.				
24.	Tangan saya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
25.	Saya tidak banyak berbicara, jika bertemu dengan teman yang gemar berdebat dalam sebuah forum organisasi.				
26.	Suara saya menjadi terbata-bata Ketika berbicara di depan umum.				

27.	Saya mendadak lupa hal yang akan saya katakan saat berbicara di depan umum				
28.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui.				
29.	Saya merasa takut menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui				
30.	Saya tetap mampu fokus pada materi presentasi, meskipun giliran saya maju ke depan kelas menjadi jauh lebih cepat.				
31.	Suara saya bergetar ketika ditunjuk presentasi di depan kelas.				
32.	Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan di pahami oleh teman-teman.				



Lampiran 28 Hasil Pretest Kecemasan Berkomunikasi Siswa.

19.20.02.2025 Hari Senin

**Kuesioner Uji Coba Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Banyak orang**

**A. Identitas Responden**

Nama **Ida Bagus Galih Mahesa**  
 Kelas **V/10**  
 No Absen **19**

**B. Petunjuk Pengisian**

a. Jawablah pertanyaan ini dengan memberikan centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan kondisi dan situasi anda yang sesungguhnya!

b. Berikut keterangan jawaban pada penelitian ini:

Sangat Sesuai (SS)                      Kurang Sesuai (KS)  
 Sesuai (S)                                      Tidak Sesuai (TS)

c. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai mata pelajaran.

**Pertanyaan Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Banyak orang**

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya merasa tegang Ketika guru menunjuk saya berbicara di depan umum	✓			
2	Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya ketika presentasi	✓			
3	Ketika berbicara di depan umum, pikiran saya tidak terfokus dengan baik.	✓			
4	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada di sebelah saya agar saya tidak ditunjuk oleh guru untuk menjawab.		✓		
5	Pertanyaan dari guru mampu saya jawab dengan tepat		✓		
6	Saya tidak merasa khawatir Ketika guru meminta saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas	✓			
7	Saya merasa khawatir ketika guru meminta saya untuk menjawab pertanyaan.		✓		
8	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya gugup saat presentasi di depan kelas.	✓			



9.	Saya mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi kelompok.	✓		
10.	Saya tidak mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi. Kelompok	✓		
11.	Ketika giliran saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas sudah semakin dekat saya tidak merasa gelisah	✓		
12.	Saya merasa malu untuk menyampaikan pendapat di depan kelas dan memilih untuk berdiam diri karena saya merasa pendapat saya tidak di terima oleh teman-teman kelas.	✓		
13.	Nafas saya menjadi tidak teratur Ketika hendak menjawab pertanyaan dari guru.		✓	
14.	Ketika saya berbicara di depan umum saya mampu mengontrol intonasi suara		✓	
15.	Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru.		✓	
16.	Nafas saya teratur ketika menjawab pertanyaan guru.		✓	
17.	Tangan saya tidak merasa gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.		✓	
18.	Kepala saya tiba-tiba pusing ketika diharuskan maju ke depan kelas untuk menyampaikan materi.	✓		
19.	Saya menghindari pembicaraan di depan umum.	✓		
20.	Saya merasa gelisah Ketika hendak berbicara di depan umum.	✓		
21.	Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.	✓		
22.	Saya mampu mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.	✓		
23.	Saya gugup Ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok.	✓		
24.	Tangan saya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.		✓	
25.	Saya tidak banyak berbicara, jika bertemu dengan teman yang gemar berdebat dalam sebuah forum organisasi		✓	
26.	Suara saya menjadi terbata-bata Ketika berbicara di depan umum.	✓		
27.	Saya mendadak lupa hal yang akan saya katakan saat berbicara di depan umum	✓		
28.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui		✓	
29.	Saya merasa takut menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui	✓		
30.	Saya tetap mampu fokus pada materi presentasi, meskipun giliran saya maju ke depan kelas menjadi jauh lebih cepat		✓	
31.	Suara saya bergetar ketika ditunjuk presentasi di depan kelas	✓		
32.	Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan Di pahami oleh teman-teman		✓	

Jml skor : 96 dari 100 = 115  
 $N = \frac{115}{128} \times 100\% = 89,8\%$

Lampiran 29 Hasil Posttest Kecemasan Berkomunikasi Siswa.

13-5-2023

**Kuesioner Uji Coba Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Banyak orang**

**A. Identitas Responden**

Nama : I Gusti Bagus Dwi Purna Diranta  
Kelas : VII E  
No Absen : 10

**B. Petunjuk Pengisian**

a. Jawablah pertanyaan ini dengan memberikan centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan kondisi dan situasi anda yang sesungguhnya!

b. Berikut keterangan jawaban pada penelitian ini:

Sangat Sesuai (SS)                      Kurang Sesuai (KS)  
Sesuai (S)                                      Tidak Sesuai (TS)

c. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai mata pelajaran.

**Pertanyaan Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Banyak orang**

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa tegang Ketika guru menunjuk saya berbicara di depan umum.			✓	
2.	Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya ketika presentasi.			✓	
3.	Ketika berbicara di depan umum, pikiran saya tidak terfokus dengan baik.			✓	

CS Scanned with CamScanner



4.	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada di sebelah saya agar saya tidak ditunjuk oleh guru untuk menjawab.			✓	
5.	Pertanyaan dari guru mampu saya jawab dengan tepat.				✓
6.	Saya tidak merasa khawatir Ketika guru meminta saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas.			✓	
7.	Saya merasa khawatir ketika guru meminta saya untuk menjawab pertanyaan.				✓
8.	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya gugup saat presentasi di depan kelas.			✓	
9.	Saya mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi.kelompok.			✓	
10.	Saya tidak mampu mengembangkan ide dalam Bahasa lisan saat diskusi. Kelompok.				✓
11.	Ketika giliran saya untuk mempresentasikan materi di depan kelas sudah semakin dekat saya tidak merasa gelisah.			✓	
12.	Saya merasa malu untuk menyampaikan pendapat di depan kelas dan memilih untuk berdiam diri karena saya merasa pendapat saya tidak di terima oleh teman-teman kelas.				✓
13.	Nafas saya menjadi tidak teratur Ketika hendak menjawab pertanyaan dari guru.			✓	✓
14.	Ketika saya berbicara di depan umum saya mampu mengontrol intonasi suara				✓
15.	Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru.			✓	
16.	Nafas saya teratur ketika menjawab pertanyaan guru.			✓	
17.	Tangan saya tidak merasa gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				✓
18.	Kepala saya tiba-tiba pusing ketika diharuskan maju ke depan kelas untuk menyampaikan materi.			✓	
19.	Saya menghindari pembicaraan di depan umum.				✓
20.	Ketika saya merasa gelisah Saya tidak ingin banyak berbicara p ada saat diskusi			✓	

	Kelompok berlangsung.			✓	
21.	Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.			✓	
22.	Saya mampu mengontrol intonasi suara pada saat presentasi.				✓
23.	Saya gugup Ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok.			✓	
24.	Tangan saya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.			✓	
25.	Saya tidak banyak berbicara, jika bertemu dengan teman yang gemar berdebat dalam sebuah forum organisasi.				✓
26.	Suara saya menjadi terbata-bata Ketika berbicara di depan umum.			✓	
27.	Saya mendadak lupa hal yang akan saya katakan saat berbicara di depan umum			✓	
28.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui.			✓	
29.	Saya merasa takut menyampaikan pendapat saya di muka umum, meskipun belum tentu pendapat saya disetujui			✓	
30.	Saya tetap mampu fokus pada materi presentasi, meskipun giliran saya maju ke depan kelas menjadi jauh lebih cepat.			✓	
31.	Suara saya bergetar ketika ditunjuk presentasi di depan kelas.				✓
32.	Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan di pahami oleh teman-teman.			✓	



**Lampiran 30** Rekapitulasi Data Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Sebelum Di Beri perlakuan Konseling Kelompok Kontrol.

No	Nama Siswa	kelas	Skor Pre Test	Skor Pos test
1	I Gede Devayana Seri Mahendra	7a	102	98
2	I Gede Dika Hardyantara	7a	100	88
3	I Gusti Agus Adi Puja Prananta	7a	94	90
4	I Gusti Ayu Aryaningsih	7a	70	68
5	I Gusti Ayu Tri Apsari	7a	74	71
6	I Gusti Bagus Eugene Samantha	7a	75	69
7	I Gusti Gede Agus Aditya Pratama Putra	7a	76	70
8	I Kadek Desta Darma Putra	7b	78	75
9	I Kadek Nopa Aditya	7b	86	82
10	I Ketut Bayu Sastra Wirawan	7b	87	84
11	I Made Bayu Arta Yoga Pratama	7b	85	79
12	I Nengah Angga Mahendra Dinata	7b	84	81
13	I Nengah Widnyana	7b	80	78
14	I Putu Ariska	7b	90	76
15	I Gusti Agus Lanang Suardana	7c	95	90
16	I Gusti Ayu Murtini	7c	110	98
17	I Gusti Ayu Ratih	7c	113	95
18	I Gusti Ngurah Agus Sambutan	7c	90	85
19	I Gusti Ngurah Agus Suardika	7c	77	73
20	I Gusti Ngurah Arya Weda	7c	80	74
21	I Kadek Merta Yasa	7c	65	60
22	Dewa Gede Anom Linggayana	7d	64	58
23	I Gede Wahyu Kariada	7d	78	72
24	I Gusti Agung Wisnu Guna Astika	7d	89	79
25	I Gusti Ayu Intan Kinara	7d	95	89
26	I Gusti Ayu Rianingsih	7d	64	54
27	I Gusti Kadek Lanang Suputra	7d	76	65
28	I Gusti Made Dwi Putra	7d	111	97
29	King Michael Zakarias Walanaselow	7e	98	82
30	Ni Gusti Ayu Juni Antari	7e	99	78
31	Ni Kadek Dwi Maharani Putri	7e	87	83
32	Ni Kadek Nindi Dwiadnyani	7e	88	74
33	Ni Ketut Sriasih	7e	85	83
34	Ni Komang Nopikyani	7e	98	79

35	Ni Luh Putu Eka Cahyani	7e	102	81
36	Ni Kadek Purnami Asih	7f	104	82
37	Ni Ketut Chandra Diani	7f	76	65
38	Ni Ketut Darmayanti	7f	75	70
39	Ni Ketut Sinta	7f	112	104
40	Dewa Putu Bagus Aditya Pratama	7f	114	106
41	Ni Made Mei Damayanti	7f	88	82
42	Ni Made Suarni	7f	68	64
	Jumlah Skor		3682	3331
	Mean		87,67	79,31
	Modus		76,00	82
	stadar deviasi		13,80	10,06
	Median		87	79



**Lampiran 31** Rekapitulasi Data Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Sebelum Di Beri perlakuan Konseling Kelompok Eksperimen.

No	Nama Siswa	Kelas	Skor Pre Test	Skor Post Test
1	I Komang Adya Premanata	7a	101	95
2	I Komang Arianta	7a	61	85
3	I Komang Bagas Dipta Pradnyana	7a	103	87
4	I Komang Darmayasa	7a	64	65
5	I Komang Tangkas Hendra Dinata	7a	97	68
6	I Komang Wahyu Tri Pranata	7a	106	66
7	I Putu Sonny Saputra	7a	61	67
8	I Putu Gus Agung Laksmana Bamforth	7b	62	72
9	I Wayan Agus Adi Pusarma Subarakaliana	7b	55	89
10	I Wayan Artana	7b	107	81
11	I Wayan Darma Aditya Putra	7b	98	76
12	I Wayan Putu Maedika Pertama	7b	76	78
13	I Wayan Wiguna	7b	66	75
14	Ida Ayu Ratih Pebyiantika	7b	107	73
15	Agus Juni Antara Putra	7c	53	87
16	Bagoes Amanchia Chiaro Pinatih	7c	102	95
17	I Gede Agus Putra Darmawan	7c	99	92
18	I Gede Agus Upedana	7c	98	82
19	I Gede Jesa Toyantara	7c	66	70
20	I Gusti Agus Angga Setiawan	7c	66	71
21	I Gusti Agus Ariananta	7c	76	57
22	I Kadek Satya Ardianta	7d	104	97
23	I Nyoman Satria Wibawa	7d	61	69
24	I Putu Dida Wiguna	7d	112	70
25	I Wayan Agus Yudanata	7d	95	72
26	I Wayan Juniartana	7d	110	51
27	I Wayan Tristan Wedha Permana	7d	99	62
28	I Wayan Widi Astana	7d	67	94
29	Desak Putu Sherly Nindiana	7e	62	79
30	Gusti Bagus Dwija Putra	7e	99	75
31	I GEDE Suma Antara	7e	103	80
32	I Gede Sumantra	7e	85	71
33	I Gede Suadika	7e	97	80

34	I Gusti Agus Adnyana	7e	107	76
35	I Gusti Agus Hendra Pradana Putra	7e	53	78
36	I Dewa Gede Agus Ariwiguna	7f	96	79
37	I Gede Bayu Pradipta Mukti	7f	101	62
38	I Gusti Agung Ayu Indira Putri Mecca	7f	106	67
39	I Gusti Agus Angga Wibhiseka	7f	102	101
40	I Gusti Agus Lanang Bayu Saputra	7f	66	103
41	I Gusti Agus Suteja	7f	66	79
42	I Gusti Ayu Ari Widiantari	7f	76	61
43	I Gusti Ayu Sinarsih	7f	100	55
	Jumlah Skor		3691	3292
	MEAN		85,84	76,56
	MEDIAN		97	76
	MODUS		66	79
	STANDAR DEVIASI		19,27	12,21



**Lampiran 32 Hasil Data Siswa Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol**

No	Nama Siswa	kelas	Skor Pre Test	Skor Post Test
1	I Komang Bagas Dipta Pradnyana	7a	112	106
2	I Komang Tangkas Hendra Dinata	7a	111	104
3	I Gusti Ayu Anggei	7b	110	103
4	I Gusti Ayu Gek Juniari	7b	107	100
5	Ni Komang Novi Sudarmi	7b	111	105
6	I Kadek Merta Yasa	7c	107	102
7	I Kadek Oktadiananta	7c	104	98
8	Ida Ayu Widya Anjani	7c	108	108
	<b>Jumlah Skor</b>		<b>870</b>	<b>826</b>
	<b>Mean</b>		<b>108,75</b>	<b>103,25</b>
	<b>Modus</b>		<b>111,00</b>	<b>103,00</b>
	<b>stadar deviasi</b>		<b>2,54</b>	<b>3,03</b>
	<b>Median</b>		<b>109</b>	<b>103,5</b>



**Lampiran 33 Hasil Data Siswa Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen**

No	Nama Siswa	kelas	Skor Pre Test	Skor Post Test
1	Ni Kadek Nindi Dwiadnyani	7e	111	101
2	Ni Ketut Sriasih	7e	112	102
3	Gusti bagus dwija putra	7e	108	94
4	I gede suma antara	7e	110	96
5	I Gusti Agung Ayu Indira Putri Mecca	7f	106	95
6	I Gusti Agus Angga Wibhiseka	7f	109	98
7	Ni Kadek Purnami Asih	7f	112	97
8	Ni Ketut Chandra Diani	7f	110	86
	<b>Jumlah Skor</b>		<b>878</b>	<b>769</b>
	<b>Mean</b>		<b>109,75</b>	<b>96,13</b>
	<b>Modus</b>		<b>112,00</b>	<b>96</b>
	<b>stadar deviasi</b>		<b>1,92</b>	<b>4,62</b>
	<b>Median</b>		<b>110</b>	<b>96,5</b>



**Lampiran 34** Data Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura tahun Ajaran 2022/2023

No	Nama Siswa	Kelas
1	I Gede Andrekwan Ari Segara	<b>7a</b>
2	I Gede Ari Sanjaya	<b>7a</b>
3	I Gede Devayana Seri Mahendra	<b>7a</b>
4	I Gede Dika Hardyantra	<b>7a</b>
5	I Gusti Agus Adi Puja Prananta	<b>7a</b>
6	I Gusti Ayu Aryaningsih	<b>7a</b>
7	I Gusti Ayu Tri Apsari	<b>7a</b>
8	I Gusti Bagus Eugene Samantha	<b>7a</b>
9	I Gusti Gede Agus Aditya Pratama Putra	<b>7a</b>
10	I Kadek Arya Yogi Pranata	<b>7a</b>
11	I Komang Adya Premanata	<b>7a</b>
12	I Komang Arianta	<b>7a</b>
13	I Komang Bagus Dipta Pradnyana	<b>7a</b>
14	I Komang Darmayasa	<b>7a</b>
15	I Komang Tangkas Hendra Dinata	<b>7a</b>
16	I Komang Wahyu Tri Pranata	<b>7a</b>
17	I Putu Sonny Saputra	<b>7a</b>
18	I Wayan Sukayasa	<b>7a</b>
19	Ida Ayu Sandya Ligita Putri	<b>7a</b>
20	Komang Juli Gunawan	<b>7a</b>
21	Ni Gusti Ayu Cintya Tirta Pertiwi	<b>7a</b>
22	Ni Gusti Ayu Pralita Santi	<b>7a</b>
23	Ni Kadek Dwi Sri Wedani	<b>7a</b>
24	Ni Ketut Rasti	<b>7a</b>
25	Ni Ketut Restu Pringgayani	<b>7a</b>
26	Ni Krtut Sulis Lestari	<b>7a</b>
27	Ni Ketut Supartini	<b>7a</b>
28	Ni Ketut Widiasih	<b>7a</b>
29	Ni Made Shanata	<b>7a</b>
30	Ni Nyoman Ningsih	<b>7a</b>
31	Nyoman Sanchia Dewi	<b>7a</b>
32	Putu Ananda Sudiarta	<b>7a</b>
33	I Gede Mardinata Adi Kusuma	<b>7b</b>
34	I Gusti Anggi Bagus Billi Wijaya	<b>7b</b>
35	I Gusti Ayu Anggei	<b>7b</b>
36	I Gusti Ayu Gek Juniari	<b>7b</b>
37	I Gusti Ayu Warsiningsih	<b>7b</b>

38	I Gusti Ketut Arta Widnyana	7b
39	I Kadek Ari Raditya	7b
40	I Kadek Desta Darma Putra	7b
41	I Kadek Nopa Aditya	7b
42	I Ketut Bayu Sastra Wirawan	7b
43	I Made Bayu Arta Yoga Pratama	7b
44	I Nengah Angga Mahendra Dinata	7b
45	I Nengah Widnyana	7b
46	I Putu Ariska	7b
47	I Putu Arya Wijaya	7b
48	I Putu Gus Agung Laksmana Bamforth	7b
49	I Wayan Agus Adi Pusarmas Subarakaliana	7b
50	I Wayan Artana	7b
51	I Wayan Darma Aditya Putra	7b
52	I Wayan Putu Maedika Pertama P	7b
53	I Wayan Wiguna	7b
54	Ida Ayu Ratih Pebyiantika	7b
55	Ni Kadek Fannia Permata Rani	7b
56	Ni Ketut Arisintiya	7b
57	NI Komang Ega Laksmi Dewi	7b
58	Ni Komang Novi Sudarmi	7b
59	Ni Made Dinda Sutesna Saskarani	7b
60	Ni Nyoman Rinaya Ega Kiana	7b
61	Ni Putu Aprilia Putri	7b
62	Ni Wayan Vebriani	7b
63	Putu Divani Agni Cahyaning Dyari	7b
64	Putu Herlina Sanjayani	7b
65	Agus Juni Antara Putra	7c
66	Bagoes Amanchia Chiaro Pinatih	7c
67	I Gede Agus Putra Darmawan	7c
68	I Gede Agus Upedana	7c
69	I Gede Jesa Toyantara	7c
70	I Gusti Agus Angga Setiawan	7c
71	I Gusti Agus Ariananta	7c
72	I Gusti Agus Lanang Suardana	7c
73	I Gusti Ayu Murtini	7c
74	I Gusti Ayu Ratih	7c
75	I Gusti Ngurah Agus Sambutan	7c
76	I Gusti Ngurah Agus Suardika	7c
77	I Gusti Ngurah Arya Weda	7c
78	I Kadek Merta Yasa	7c
79	I Kadek Oktadiananta	7c
80	I Komang Bagus Tri Widnyana	7c



81	I Komang Mahendra Putra	7c
82	I Nengah Angga Mudita	7c
83	I Nengah Guna Suarta	7c
84	Ida Ayu Widya Anjani	7c
85	Ketut Agus Ariwijaya	7c
86	Ni Gusti Ayu Eka Darmayanti	7c
87	Ni Kadek Agustini	7c
88	Ni Kadek Ayu Diana	7c
89	Ni Kadek Ayu Resti Widanti	7c
90	Ni Ketut Junitari	7c
91	Ni Komang Ari Adnyani	7c
92	Ni Made Marta Dwi Payanti	7c
93	Ni Putu Suartini	7c
94	Ni Wayan Novi Lestari	7c
95	Ni Wayan Santi Adi Putri	7c
96	Ni Wayan Sukreni	7c
97	Dewa Gede Anom Linggayana	7d
98	I Gede Wahyu Kariada	7d
99	I Gusti Agung Wisnu Guna Astika	7d
100	I Gusti Ayu Intan Kinara	7d
101	I Gusti Ayu Rianingsih	7d
102	I Gusti Kadek Lanang Suputra	7d
103	I Gusti Made Dwi Putra	7d
104	I Gusti Ngurah Satya Dharma Bagus Putra	7d
105	I Gusti Ngurah Ghata Kamajaya	7d
106	I Kadek Agus Saputra	7d
107	I Kadek Satya Ardianta	7d
108	I Nyoman Satria Wibawa	7d
109	I Putu Dida Wiguna	7d
110	I Wayan Agus Yudanata	7d
111	I Wayan Juniarta	7d
112	I Wayan Tristan Wedha Permana	7d
113	I Wayan Widi Astana	7d
114	Ida Bagus Dwi Arimbawa	7d
115	Ida Bagus Galih Mahesa	7d
116	Kadek Dwi Amira Jayanti	7d
117	Ni Gusti Ayu Desi Yanti	7d
118	Ni Gusti Ayu Indah Puspita Sari	7d
119	Ni Kadek Celsy Indraswari	7d
120	Ni Kadek Apriani	7d
121	Ni Ketut Seri	7d
122	Ni Komang Ayu Kinario Santi Darmayanti	7d
123	Ni Luh Putu Septiani	7d

124	Ni Made Ayu Sugiandewi	<b>7d</b>
125	Ni Wayan Alika Nayla Diani	<b>7d</b>
126	Ni Wayan Murniati	<b>7d</b>
127	Putu Aditya Pratama	<b>7d</b>
128	Stephanie Kylie Rejadi	<b>7d</b>
129	Desak Putu Sherly Nindiana	<b>7e</b>
130	Gusti Bagus Dwija Putra	<b>7e</b>
131	I Gede Suma Antara	<b>7e</b>
132	I Gede Sumantra	<b>7e</b>
133	I Gede Swandika	<b>7e</b>
134	I Gusti Agus Adnyana	<b>7e</b>
135	I Gusti Agus Hendra Pradana Putra	<b>7e</b>
136	I Gusti Bagus Aditya Kertha Pratama	<b>7e</b>
137	I Gusti Bagus Bidrayana Jayesta	<b>7e</b>
138	I Gusti Bagus Dwi Purna Dinata	<b>7e</b>
139	I Gusti Bagus Yoga	<b>7e</b>
140	I Gusti Ngurah Agus Gilang Purnama	<b>7e</b>
141	I Kadek Arciwa Ferry Suarsa	<b>7e</b>
142	I ketut Kari	<b>7e</b>
143	I Komang Agus Setiawan	<b>7e</b>
144	I Wayan Adhitya Kurniawan	<b>7e</b>
145	Ida Bagus Kayana Raja Purnama	<b>7e</b>
146	Jewel Esther Padatu	<b>7e</b>
147	King Michael Zakarias Walasendow	<b>7e</b>
148	Ni Gusti Ayu Juni Antari	<b>7e</b>
149	Ni Kadek Dwi Maharani Putri	<b>7e</b>
150	Ni Kadek Nindi Dwiadnyani	<b>7e</b>
151	Ni Ketut Sriasih	<b>7e</b>
152	Ni Komang Nopikyani	<b>7e</b>
153	Ni Luh Putu Eka Cahyani	<b>7e</b>
154	Ni Luh Putu Sukerti	<b>7e</b>
155	Ni Nengah Ayu Sintiya	<b>7e</b>
156	Ni Putu Anggi	<b>7e</b>
157	Ni Putu Dhea Ayu Puspita	<b>7e</b>
158	Putu Wira Adnyana Putra	<b>7e</b>
159	Rafael Christ Daniel Mambela	<b>7e</b>
160	Robby Bintang Satria	<b>7e</b>
161	I Dewa Gede Agus Ariwiguna	<b>7f</b>
162	I Gede Bayu Pradipta Mukti	<b>7f</b>
163	I Gusti Agung Ayu Indira Putri Mecca	<b>7f</b>
164	I Gusti Agus Angga Wibhiseka	<b>7f</b>
165	I Gusti Agus Lanang Bayu Saputra	<b>7f</b>
166	I Gusti Agus Suteja	<b>7f</b>

167	I Gusti Ayu Ari Widiantari	<b>7f</b>
168	I Gusti Ayu Sinarsih	<b>7f</b>
169	I Gusti Ngurah Arya Trisna Putra	<b>7f</b>
170	I Gusti Putu Nanda Jaya Wardana	<b>7f</b>
171	I Kadek Caris Juniarta	<b>7f</b>
172	I Kadek Dwi Darma Putra	<b>7f</b>
173	I Kadek Pandu Wibawa	<b>7f</b>
174	I Kadek Rai pragant	<b>7f</b>
175	I Kadek Wisna Pandu Winata	<b>7f</b>
176	I Komang Adi Rimbawan	<b>7f</b>
177	I Komang Agus Arimbawa	<b>7f</b>
178	I Komang Angga Direska	<b>7f</b>
179	I Komang Cindana Atma	<b>7f</b>
180	I Komang Ega Aditiana	<b>7f</b>
181	I Komang Indra Dananjaya	<b>7f</b>
182	I Made Sudarsana Mahendra	<b>7f</b>
183	I Ngurah Wahyu Jelantik	<b>7f</b>
184	I Putu Ari Setya Nugraha	<b>7f</b>
185	I Wayan Trisna Prayoga	<b>7f</b>
186	Ida Bagus Surya Putra Manuaba	<b>7f</b>
187	Julia Parwati	<b>7f</b>
188	Ni Gusti Ayu Dinda Aura Putri	<b>7f</b>
189	NI Kadek Juniartini	<b>7f</b>
190	Ni Kadek Nita	<b>7f</b>
191	Ni Kadek Purnami Asih	<b>7f</b>
192	Ni Ketut Chandra Diani	<b>7f</b>
193	Ni Ketut Darmayanti	<b>7f</b>
194	Ni Ketut Sinta	<b>7f</b>
195	Dewa Putu Bagus Aditya Pratama	<b>7f</b>
196	Ni Made Mei Damayanti	<b>7f</b>
197	Ni Made Sujani	<b>7f</b>
198	Ni Wayan Ayu Madyani	<b>7f</b>
199	Pande Putu Intan Aulia Putri	<b>7f</b>

## Lampiran 35 Materi Relaksasi

### Materi Relaksasi

#### A. Definisi Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang melibatkan pererakan anggota abadan yang bisa dilakukan dimana saja. Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Teknik relaksasi otot adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara fokus pada kontraksi dan relaksasi otot-otot tubuh.

Tujuan Terapi Relaksasi Menurut Herodes (2010), Alim (2009), dan potter (2005), tujuan dari teknik ini adalah untuk:

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolic.
  2. Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen;
  3. Meningkatkan gelombang otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks;
  4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi;
  5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress
  6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan Membangun emosi positif dari emosi negative.
1. Persiapan lingkungan Fisik
    - a. Kondisi Ruangan Ruang yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.



**Gambar.01 Ruang untuk relaksasi disekolah**

- b. Kursi Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi malas, sofa, kursi yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur.



**Gambar 02. Sofa yang dapat digunakan dalam relaksasi**

- c. Pakaian Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pingga) dilepas dulu.

- d. Prosedur Umum Pelaksanaan Relaksasi

Teknik relaksasi dan desensitasi sistematis yang dilatihkan meliputi:

1. Pernafasan diafragma: siswa belajar melakukan pernapasan perut yang dalam dan santai.
2. Relaksasi otot progresif: siswa belajar melatih berbagai kelompok otot dalam tubuh agar menjadi lebih rileks.
3. Mengarahkan bayangan visual: siswa secara aktif belajar metode membayangkan adegan yang menyenangkan dan suasana yang damai

Adapun langkah-langkah persiapan sebelum latihan rileksasi dan desentisasi sistematis yakni sebagai berikut:

1. Sebelum memulai relaksasi, siswa diarahkan untuk mengisi form kegiatan relaksasi sebagai data awal siswa.



**Lampiran 36** Form Kegiatan Relaksasi

Nama :

Tanggal :

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan - Cemas - Firasat Buruk - Mudah Tersinggung					
2.	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Gelisah - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					
3.	Ketakutan - Pada kerumuman orang banyak - Pada gelap - Ditinggal sendiri					
4.	Gangguan Kecerdasan - Sukar Berkonsentrasi - Daya ingat buruk					

Skor
0 : Tidak ada
1 : Ringan
2 : Sedang
3 : Berat
4 : Berat Sekali

Total Skor
Kurang dari 32 = tidak ada kecemasan
105 – 128 =Kecemasan Sangat Tinggi
81 – 104 = Kecemasan Tinggi
57 – 80 = Kecemasan Rendah
32 – 56 = Kecemasan Rendah



Adapun prosedur dalam memandu siswa dalam pengisian form yakni meliputi.

1. Siswa diarahkan untuk mengisi nama beserta tanggal pada saat kegiatan relaksasi berlangsung
2. Setelah mengisi data diri, siswa diarahkan untuk membaca terlebih dahulu pada kolom pertanyaan
3. Setelah itu, siswa diarahkan pada kolom sebelah kanan pada rentang skor (0,1,2,3,4) lalu siswa dapat memberikan tanda (v) pada skor yang mereka pilih sesuai dengan yang siswa rasakan
4. Setelah siswa selesai mengisi form, informasikan kepada siswa terkait beberapa aturan yang harus diikuti dalam kegiatan sebagai berikut:
  - a. Siswa dipersilahkan duduk atau tidur dalam keadaan santai
  - b. Konselor menjelaskan penjelasan supaya klien mengikuti perintah atau intruksi konselor
  - c. Konselor memberikan intruksi dengan jelas dan nada suara menyejukan
  - d. Waktu yang diberikan  $\pm 30$  menit.
  - e. Persediaan untuk relaksasi a. Pastikan diri anda merasa tenang dan selesa b. Pergi ke tandas dan bersihkan diri anda dahulu. c. Pakai pakaian yang longgar, tanggalkan cermin mata dan kasut. d. Pilih bilik yang sunyi, tiada gangguan dan yang sejuk dan nyaman. e. Duduk atau baring dalam keadaan yang selesai. Setelah seluruh siswa peserta kegiatan menyatakan siap memulai kegiatan, guru BK memandu kegiatan latihan rileksasi. Instruksi yang disampaikan guru BK kepada siswa yakni sebagai berikut.

#### **B. Langkah Melakukan Gerakan Relaksasi**

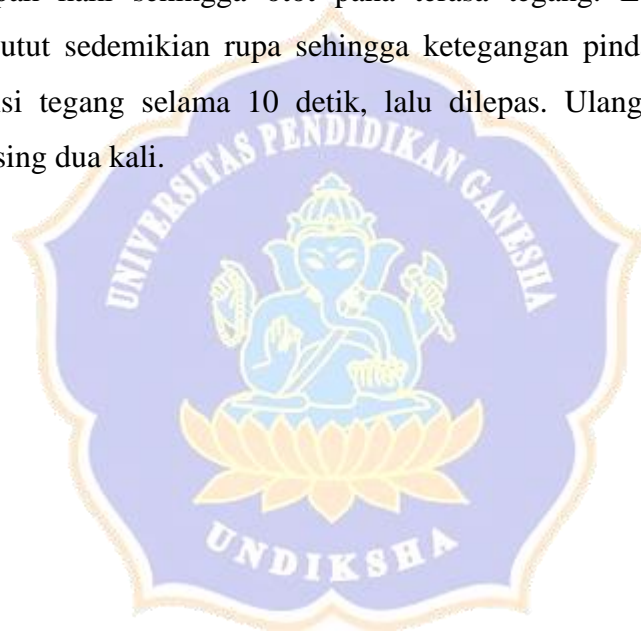
- Gerakan 1: ditunjukkan untuk melatih otot tangan. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, peserta didik dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot



dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

- Gerakan 2: ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.  
Gerakan 3: ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.
- Gerakan 4: ditunjukkan untuk melatih otot bahu. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyantuh kedua telinga. Fokuskan atas, dan leher.
- Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi dan mata). Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otototot yang mengendalikan gerakan mata.
- Gerakan 7: ditunjukkan untuk melemaskan otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.
- Gerakan 8 ditunjukkan untuk melemaskan otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
- Gerakan 9 ditunjukkan untuk melemaskan otot bagian belakang. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.
- Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- Gerakan 11: ditunjukkan untuk melatih otot punggung. Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

- Gerakan 12: ditunjukkan untuk melemaskan otot dada. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.
- Gerakan 13: ditunjukkan untuk melatih otot perut. Tarik dengan kuat perut kedalam. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini. m. Gerakan 14-15: ditunjukkan untuk melatih otot kaki (seperti baha dan betis). Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.



**Lampiran 37** Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling (Rplbk)  
Konseling Kelompok

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
(RPLBK) KONSELING KELOMPOK**

**1. Identitas konseli:**

**2. Hasil Identitas masalah awal**

**a. Masalah (Jenis-bidang)**

- ✓ Para konseli disini mengalami kecemasan dalam berpendapat dan merasa takut untuk berpendapat.
- ✓ Para konseli dari awal pembelajaran offline tidak pernah berkata apapun, dan takut jika disuruh untuk berbicara dalam pembelajaran zoom yang diadakan semua guru.
- ✓ Para konseli jika diminta untuk mengungkapkan pendapat terlihat gugup dan seperti gagap dalam berbicara di depan forum pembelajaran online(daring)
- ✓ Para konseli selalu memberi alasan jika disuruh untuk mengungkapkan pendapat didalam pembelajaran.

**b. Deskripsi masalah dan gejala masalah**

- ✓ Para konseli dari awal pembelajaran online tidak pernah berkata apapun, dan takut jika disuruh untuk berbicara dalam pembelajaran langsung yang diadakan semua guru.

**c. Sumber informasi masalah**

- ✓ Berdasarkan informasi dari wali kelas dan para guru mata pelajaran yang mengajar para konseli diatas selalu memberikan alasan yang hampir sama.

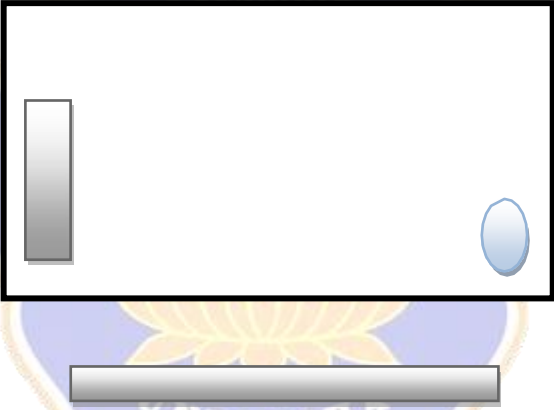
### 3. Tujuan Konseling

- ✓ Agar peserta didik tidak mengalami kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum.

### 4. Pendekatan/Strategi/Teknik

- ✓ Desensitisasi Sistematis.

### 5. Langkah kegiatan

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Awal	<p>1) Salam 2) Perkenalan 3) Pengaturan tempat duduk (tempat duduk diatur secara melingkari sisi ruangan kelas) dengan bentuk seperti berikut.</p>  <p>4) Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>i. Baris kursi para siswa</li><li>ii. Konselor</li></ul> <p>5) Konselor menginformasikan bahwa posisi duduk seperti ini juga akan digunakan untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
Tengah	<p>desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa (<b>Lampiran 1.2</b>)</p> <p>7) Konselor menyampaikan tujuan dan prosedur kegiatan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis</p>	10 menit

	<p>untuk mereduksi kecemasan siswa</p> <p>8) Konselor menjelaskan teknik pemantauan diri melalui merekam atau mencatat aktifitas buku harian dalam kegiatan konseling dan mnginstruksikan siswa mensimulasikan mengisi catatan buku</p> <p>9) Konselor menyampaikan kesepakatan pelaksanaan pemantauan diri dengan pengisian buku harian oleh siswa setiap hari.</p>	10 menit
<b>Akhir</b>	<p>10) Konselor menyampaikan kesimpulan dari kegiatan.</p> <p>11) Konselor menginstruksikan siswa menuliskan refleksi dari hasil kegiatan pertemuan pada form yang telah disediakan</p> <p>12) Konselor menginformasikan tentang pertemuan selanjutnya tentang berlatih teknik desensitisasi sistematis</p>	5 menit

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
2. 2Norma kegiatan dan kontrak kegiatan.
3. Petunjuk pengisian buku harian.
4. 4Form refleksi pemahaman dan komitmen peserta didik tentang kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.

**Lampiran 1.** Uraian materi tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa :

1. Kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk membantu peserta didik menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dengan memperbaiki perubahan atau modifikasi perilaku konseli.
2. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang,

yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh siswa akan banyak menimbulkan permasalahan pada siswa tersebut dan akan berdampak tidak baik pada siswa itu sendiri.

3. Kegiatan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan siswa ini dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan. Frekuensi pertemuan diharapkan dapat dilakukan selama 2 kali pertemuan dalam satu minggu dengan perkiraan waktu masing-masing pertemuan adalah 30-45menit, sehingga diharapkan kegiatan ini dapat terlaksana dalam satu bulan.
4. Selama kegiatan konseling, peserta didik dibantu untuk menguasai teknik desensitisasi sistematis serta teknik relaksasi untuk membantu siswa menurunkan kecemasannya.

## **Lampiran 2. Norma Kegiatan dan Kontak Kegiatan**

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa meliputi:

1. Siswa menjaga tata tertib dan etika komunikasi saat kegiatan layanan berlangsung antara lain:
  - a. Mendengarkan konselor memberikan layanan dengan penuh perhatian.
  - b. Tidak berbicara berebutan atau memotong pembicaraan sebelum diberikan kesempatan.
  - c. Mengajukan pendapat dengan tutur bahasa yang santun atau berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain.
  - d. Tidak memberikan penilaian negatif kepada siswa lain.
  - e. Menunjukkan keseriusan dan tanggung jawab dengan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan.
  - f. Bersedia menyampaikan secara terbuka pengalaman baik berupa pemikiran, perasaan serta tindakan sesuai yang diinstruksikan dihadapan kelas dan/atau menuliskan pada buku harian siswa.
  - g. Mengikuti kegiatan dengan mendapatkan dan memberikan perasaan yang nyaman, merasakan hubungan yang hangat dengan konselor dan juga dengan siswa lainnya. Jika siswa merasakan sesuatu hal yang membuat tidak nyaman, bersedia menyampaikannya kepada konselor yang memandu kegiatan ini.
  - h. Para siswa peserta kegiatan wajib mempertimbangkan ide-ide atau masukan dari orang lain baik siswa lainnya dan konselor.
  - i. Para siswa peserta kegiatan selalu membawa peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan sesuai yang diinstruksikan.



- j. Bersedia menjaga kerahasiaan semua data, keterangan, informasi yang disampaikan oleh konselor dan siswa peserta lainnya dalam kegiatan dari pihak lain atau siswa lain di luar peserta kegiatan.

## **6. Tahap-tahapan**

### **1. Pendahuluan/Tahap awal**

- a. Pembentukan Kelompok
  1. Membentuk kelompok.
  2. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka
  3. Mengucapkan terimakasih serta mengajak siswa (konseli) berdo'a untuk untuk memulai kegiatan dengan penuh perhatian, semangat serta melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang sedang dialami.
  4. Pada tahap ini pemimpin kelompok beserta anggota secara bersama-sama membentuk nama kelompok.
- b. Pembinaan Hubungan Baik
  1. Membangun kebersamaan, suasana untuk keakraban, terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dan penuh semangat.
  2. Konselor memulai perkenalan melalui
  3. Permainanimbang dampok untuk memasuki tahap selanjutnya.
  4. Memahami suasana kelompok apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian masih belum siap untuk melanjutkan tahap berikutnya.
- c. Membentuk Norma Kelompok
  1. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan proses kegiatan layanan konseling kelompok yang diselenggarakan.
  2. Konselor menetapkan aturan yang berlaku dalam konseling kelompok sesuai persetujuan anggota kelompok.
  3. Pemimpin kelompok membacakan janji kelompok yang diikuti oleh anggota kelompok.
  4. Konselor mengarahkan bahwa anggota kelompok diharapkan agar ikut berperan aktif dalam pelaksanaan konseling kelompok.

## **2. Tahap Inti/Kerja**

### **Identifikasi Kasus**

1. Memberi kesempatan pada anggota
2. kelompok untuk menceritakan pengalaman mereka ketika melakukan presentasi di depan kelas, menjawab pertanyaan guru, berpendapat saat diskusi, dan bertanya pada guru.
3. Konselor menjelaskan tentang dampak dari kecemasan komunikasi verbal belajar dalam
4. Identifikasi Masalah tentang kecemasan komunikasi verbal dalam belajar.
5. Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. Para anggota diminta benar- benar memperhatikan dan memahami apa yang akan dibahas terlebih dahulu dengan disertai alasan dan sesuai dengan persetujuan para anggota.
6. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dengan disertai alasan dan sesuai dengan persetujuan para anggota.
7. Konselor mencatat hierarki kecemasan (urutan kecemasan).
8. Konselor memberi latihan relaksasi kepada anggota kelompok.
9. Konselor memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk penyelesaian permasalahan terlebih dahulu.

### **MEMILIH DAN IMPLEMENTASI STRATEGI**

1. Konselor menetapkan strategi yang sesuai dengan masalah konseli.
2. Konselor memberi strategi desensitisasi sistematis dengan melakukan relaksasi kepada siswa.
3. Siswa menerapkan strategi desensitisasi sistematis dengan cara membayangkan kondisi kecemasan dari terendah sampai tertinggi tentang kecemasan dalam berkomunikasi di epan umum.
4. Siswa melakukan relaksasi saat kecemasan muncul.
5. Siswa menerapkan strategidesitisasi sistematis dengan cara membayangkan kondisi yang membangkitkan kecemasan.



## **ASSESMENT DAN FOLLOWUP**

1. Cek persepsi setelah siswa melakukan teknik desensitisasi sistematis.
2. Konselor melakukan follow up atau tindak lanjut terhadap kegiatan yang sudah dilakukan.
3. Konselor memberikan umpan balik kepada konseli/ peserta didik, tiga dasar: memberi pujian atas partisipasinya, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

## **KESIMPULAN, PENUTUP DAN TINDAK LANJUT**

1. Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil konseling yang sudah dilakukan.
2. Penilaian hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan dengan konseling kelompok yang dibahas dengan pola BMB3 dalam kaitan AKURS.

  - a. Berfikir: Bagaimana mengenalkan konseling kelompok pada peserta didik (Unsur A).
  - b. Merasa: Apa yang konseli rasakan saat mengikuti layanan konseling kelompok (Unsur R).
  - b. Bersikap: Kemampuan dalam mengurangi kecemasan komunikasi verbal dalam belajar (Unsur K dan U).
  - c. Bertindak: Apa yang hendak anggota kelompok lakukan untuk memahami, merespon permasalahan (Unsur K dan U).
3. Bertanggung Jawab: Bagaimana anggota kelompok bertanggung jawab untuk menyikapi layanan konseling kelompok.

### **7. Media yang dipakai: PPT**

### **8. Evaluasi dan rencana tindak lanjut: -**

1. Evaluasi Proses:
  - a. Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas

- b. Siang dan gerakan pelayanan Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok.

#### 4. Penutup

- a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera
- b. diakhiri.
- c. Membahas rencana kegiatan lanjutan bersama anggota kelompok yang akan dilakukn minggu depan pada hari, waktu, dan tempat yang sama sesuai dengan kesepakatan bersama.
- d. Ucapan terimakasih oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok.
- e. Do'a penutup dan saling bersalaman.

Guru BK

Singaraja, 28 Mei 2023.

Mahasiswa

Ni Putu Wismayanti, S.Pd

Ni Kadek Oki Yuniantari.



## **Materi**

### **A. Definisi Kecemasan Berkomunikasi.**

Sebagian individu mengalami perasaan cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Perasaan yang semacam itu merupakan reaksi normal, kecemasan dianggap abnormal bila terjadi dalam situasi yang boleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. Rasa cemas merupakan gejala utama kecemasan yang dialami individu untuk berupaya mengendalikan perilaku maladaptive (perilaku mental yang terganggu).

Menurut Gufron dan Risnawita (2012:141) Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan atau kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Hawari (2011:18) menjelaskan kecemasan adalah gangguan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas. kepribadiannya masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu namun masih dalam batas-batas normal . (Jenderal et al., 2015).

Menurut Mc Croskey “Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons. Berdasarkan pendapat Mc Croskey dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi adalah sebuah level dari ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain atau dengan orang banyak (Aswida, dkk., 2012:2). Kecemasan seringkali diikuti oleh gejala mental (psikologi) dan gejala fisik (Khairunisa, 2019) (fisiologis). Gejala-gejala psikologis (seperti ketakutan, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, gelisah (restlessness) (Khairunisa, 2019). Sedangkan, gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat tampak pada pernafasan menjadi lebih cepat, aktivitas berlebihan pada sistem syaraf otonom atau tegangan otot, jantung berdebardebar berkeringat, sakit kepala

Kecemasan berbicara di depan umum juga termasuk dalam kategori kecemasan sosial. dan termasuk kedalam kategori kecemasan Realitas atau Objektif (Realty or Objective Anxiety). Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran individu-individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial Hudaniah (Dalam Dewi, 2006). Ketika mengalami kecemasan individu-individu biasanya tidak mengalami ketegangan yang subyektif (subjective tension) tetapi berperilaku (overt behavior) dalam cara-cara yang mengganggu interaksi sosial. Ketika gugup (nervous), individu mungkin menunjukkan secara terbuka indikasi-indikasi dari inner arousal mereka (misalnya gemetar, gelisah), menghindari individu lain, dan gangguan pada perilaku-perilaku lain yang terus-menerus (misalnya tidak lancar berbicara, kesulitan konsentrasi) (Gitleman & Kleberger, 2014). Sehingga berakibat, kecemasan adalah suatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup (nervous) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial. Menurut Semiun (2006) orang yang mengalami kecemasan berbicara nantinya akan mengalami susah tidur, mudah marah, dan depresi.

## **B. Gejala kecemasan (anxiety)**

Seseorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan itu. Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami kecemasan antara lain adalah “tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar-debar.

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Disamping itu individu tersebut terus-menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan, Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan ialah banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya: perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu konsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.

Gejala kecemasan yang dirasakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan menurut Priest (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2009) yaitu seseorang yang mengalami kecemasan akan bereaksi seperti jantung berdetak lebih cepat, tangan serta lutut menjadi gemetar, leher menjadi tegang, tidur menjadi susah, tubuh menjadi mengeluarkan banyak keringat, tiba-tiba kulit menjadi gatal dan sering buang air kecil.

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widury, 2007:74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

- a. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- b. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan-bayangi sesuatu yang negatif. Dalam hal ini berarti individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami ketakutan dan kecemasan tetapi berbeda-beda.

### **C. Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis sebagai Upaya Mereduksi Kecemasan.**

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral konseling kelompok. Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan terapinya tidak bisa atau harus menggunakan bantuan teknik lain di antaranya adalah teknik relaksasi. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Desensitisasi umumnya digunakan pada klien yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah sosial.

#### **A. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis**

1. Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) dan juga dapat diterapkan pada masalah lain Dengan teknik desensitisasi sistematis



konseli dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.

2. Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu

## **B. Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis**

Setelah melakukan semua langkah relaksasi diatas maka proses rileksasi sudah selesai. Lakukan kembali di luar kegiatan ini (di rumah) untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Selanjutnya akan dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi dipergunakan terutama untuk mengatasi rasa takut / cemas terhadap sesuatu. Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dihinggapi rasa cemas terhadap sesuatu, yang sebetulnya tidak perlu ditakuti, untuk dapat lebih berani menghadapi hal yang ditakuti tadi. Teknik ini juga merupakan sesuatu counter conditioning (melawan kondisi) untuk melawan rasa takut terhadap sesuatu. Dalam pelaksanaan treatment (teknik desensitisasi sistematis) yang diberikan oleh peneliti akan dipaparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan.

### **1. Pertemuan I (assessment) membina hubungan baik.**

Dalam pertemuan pertama ini diadakan pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek selama proses konseling hingga mencapai tujuannya. Memantapkan kesediaan subyek untuk dibantu, sehingga subyek dapat menjalani proses konseling secara sukarela dan mendorong subyek untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas berkaitan dengan masalah stres akademik yang dialaminya. Sebelum memulai konseling maka terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan yang baik dengan subyek, konseling ini harus bersifat pribadi, akrab, dan empatik. Untuk mencairkan suasana peneliti terlebih dahulu memulai pembicaraan dengan hal-hal diluar permasalahan yang dihadapi oleh subyek. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Pada fase ini peneliti berupaya agar subyek menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi dengan menjelaskan maksud dan tujuan serta asas-asas konseling serta peran masing-masing.

### **2. Pertemuan II (Goal Settings)**

Dalam pertemuan II ini melanjutkan proses konseling yang sudah dilakukan terhadap konseli, peneliti masih mengupayakan pembinaan



keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Peneliti melanjutkan proses konseling dengan melakukan goal setting yaitu peneliti dan dengan konseli bersama-sama menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi dari konseli sehingga konseli dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

### **3. Pertemuan III (Treatment)**

Langkah I: Memberikan rasional penggunaan Teknik desensitisasi sistematis

- a. Memberikan rangkuman pertemuan sebelumnya
- b. Membahas serta merangkum tentang problem/masalah yang telah di alami oleh konseli pada pertemuan sebelumnya.
- c. Memberikan rasional. Pada tahap ini konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud dari penggunaan teknik konseling, dilanjutkan dengan memberikan tahapan-tahapn implementasi teknik serta mengkonfirmasi kesediaan konseli menggunakan teknik tersebut.
- d. Memastikan pengertian dan persetujuan konseli
- e. Memastikan kembali apakah konseli memahami tentang teknik yang telah dijelaskan dan setuju untuk menggunakan teknik tersebut. Setelah hubungan baik terjalin kembali kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

Langkah II. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

Pada langkah ini, peneliti membantu konseli mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasikan beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stress akademik beserta aspek-aspek dan indikator- indikatornya secara spesifik dan jelas. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya.

Langkah III. Membuat Hirarki Situasi

- a. Pada langkah ini, Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli untuk membuat hierarki. Hierarki merupakan penentuan intensitas ketegangan atau kecemasan, dalam hal ini dengan mencatatkan pada daftar (yang sudah disiapkan). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat

- b. frekuensinya pada hal-hal yang sudah ditulis dalam daftar. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata.

#### **4. Pertemuan IV. Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau/respons alternative**

Pada langkah ini juga, peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah konseli sudah melaksanakan langkah-langkah yang telah peneliti jelaskan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu peneliti baru masuk ke dalam inti dari pertemuan kali ini yaitu langkah selanjutnya dalam konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis, yaitu memilih, memetakan respons dan kemudian melatih respons alternatif. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik agar semua aktivitas sekolahnya dapat dilakukan dengan optimal, agar tidak terjadi kecemasan dan ketakutan yang berlebihan yang mengakibatkan stres akademik.

#### **5. Pertemuan V. Penilaian Imajinasi**

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititikberatkan pada imajinasi konseli. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasikan pada situasi riil. Karena itu tugas konselor adalah menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi, mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup, dan melalui bantuan konseli, konselor menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria atau tidak.

#### **6. Pertemuan VI. Penyajian Adegan**

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

#### **7. Pertemuan VII. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut**

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

- a. Konselor memberikan tugas/pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil dari treatment desensitisasi dengan memberikan petunjuk sebagai berikut.:

- Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada seso yang telah didahului, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.
- Konselor menginstruksikan konseli untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan
- Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah yang telah dikerjakan oleh konseli.

Teknik ini digunakan bila seseorang sangat cemas terhadap suatu stimulus tertentu. Kita semua merasa sangat cemas terhadap satu atau lebih stimulus. Stimulus itu mungkin berupa menempuh ujian ular, tikus rayuan asmara, berada sendirian, tempat-tempat yang tinggi (ketigian), berjalan sendirian, suntikan, obat-obatan, berada di dalam tempat-tempat yang kecil atau tempat-tempat yang ramai, pintu-pintu yang terkunci, tangga yang curam, dan sebagainya (Wolpe,2005).

Desensitisasi sistematis dikembangkan oleh Josep Wolpe (2005). Pendekatan ini bertumpu pada fakta bahwa seseorang tidak dapat secara serempak merasa cemas atau rileks. Wolpe menggunakan "relaksasi" sebagai cara mengimbangi stimulus yang ditakuti.

Desensitisasi Sistematis terdiri dari tiga tahap, yaitu:

1. melatih relaksasi otot,
2. menyusun hirarki kecemasan (urutan kecemasan), dan
3. menghayalkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan yang diimbangi dengan relaksasi. Tujuan dari tahap ini adalah menggantikan kecemasan terhadap setiap stimulus dengan relaksasi.

Ini dilakukan dengan menyuruh klien membayangkan (menghayalkan) setiap stimulus yang menimbulkan kecemasan sementara klien berada dalam keberadaan relaks. Jerry (1988:1) mengemukakan bahwa "Relaxation therapy combined the cognitive therapy intervention of Hazaleus and Deffenbacher (1986) with an adaptation of anxiety management training (Deffenbacher et al., 1986; Hazaleus & Deffenbacher, 1986)". Terapi relaksasi menggabungkan intervensi terapi kognitif dari Hazaleus dan Deffenbacher (1986) dengan latihan adaptasi manajemen kecemasan (Deffenbacher et al. 1986; Hazaleus Deffenbacher, 1986).

#### **D. Keuntungan dari desensitisasi sistematis melalui imajinasi adalah munculnya stimulus-**

- ✓ 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 di pinggir danau atau berjalan-jalan di taman yang indah sering digunakan. Hal yang penting adalah bahwa konseli mencapai keadaan tenang dan damai. Konseli diajari bagaimana mengendurkan segenap otot dan bagian tubuh dengan titik berat pada otot-otot wajah. Otot-otot tangan terlebih dahulu, diikuti oleh kepala, leher dan pundak, punggung, perut, dada dan kemudian anggota badan bagian bawah. Konseli diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luar pertemuan terapeutik, sekitar 30 menit lamanya setiap hari. Apabila konseli telah dapat belajar untuk santai dengan cepat, maka prosedur desensitisasi dapat dimulai.

- ✓ Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.

Proses desensitisasi melibatkan keadaan di mana konseli sepenuhnya santai dengan mata tertutup. Pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan konseli agar mencapai keadaan rileks. Setelah konseli dapat mencapai keadaan rileks, konselor memverbalisasikan (menyajikan) secara berurutan dari atas ke bawah situasi-situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hirarki dan meminta konseli untuk membayangkannya.

- ✓ Konselor menceritakan serangkaian situasi dan meminta konseli 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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Gitleman, L., & Kleberger, J. (2014). 済無No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7–21.
- Jenderal, U., Yogyakarta, A., & Anova, W. (2015). *No Title. 1*, 21–31.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.



**Lampiran 38** Kontrak Kegiatan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

**KONTRAK KEGIATAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK  
DESENSITISASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini

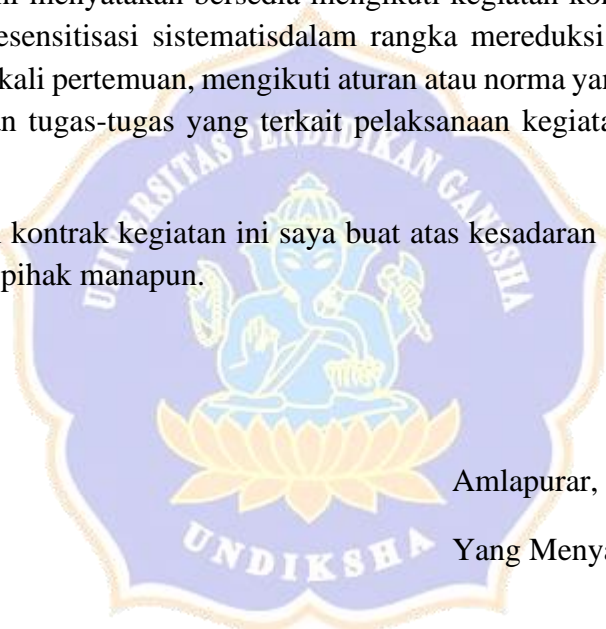
Nama :

NIS :

Kelas/Sekolah :

Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam rangka mereduksi kecemasan secara penuh selama 10 kali pertemuan, mengikuti aturan atau norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.



Amlapurar, 2023

Yang Menyatakan,

.....



**Lampiran 39** Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.

**A. Identitas peserta Kontrol.**

No	Nama Siswa	Kelas	Jenis Kelamin
1.	I Komang Bagas Dipta Pradnyana	7a	Laki-laki
2.	I Komang Tangkas Hendra Dinata	7a	Laki-laki
3.	I Gusti Ayu Anggei	7b	Perempuan
4.	I Gusti Ayu Gek Juniari	7b	Perempuan
5.	Ni Komang Novi Sudarmi	7b	Perempuan
6.	I Kadek Merta Yasa	7c	Laki-laki
7.	I Kadek Oktadiananta	7c	Laki-laki
8.	Ida Ayu Widya Anjani	7c	Perempuan

**B. Identitas peserta Kontrol.**

No	Nama Siswa	Kelas	Jenis Kelamin
1.	Ni Kadek Nindi Dwiadnyani	7e	Perempuan
2.	Ni Ketut Sriasih	7e	Perempuan
3.	I gusti bagus dwija putra	7e	Laki-laki
4.	I gede suma antara	7e	Laki-laki
5.	I Gusti Agung Ayu Indira Putri Mecca	7f	Perempuan
6.	I Gusti Agus Angga Wibhiseka	7f	Laki-laki
7.	Ni Kadek Purnami Asih	7f	Perempuan
8.	Ni Ketut Chandra Diani	7f	Perempuan



## Lampiran 40 Verbatim Konseling Kelompok

### VERBATIM KONSELING KELOMPOK

Konselor : Ni Kadek Oki Yuniantari.

Tempat : Ruang BK

Konselor membuka pertemuan dengan memperkenalkan diri dan mempersilahkan para konseli untuk memperkenalkan diri guna mempererat dan membuat suasana menjadi akrab. Selanjutnya konselor menjelaskan pengertian konseling kelompok kemudian meyakinkan kelompok untuk tidak merasa ragu dalam mengungkapkan masalahnya. Konselor juga memberikan kepercayaan kepada semua konseli akan kerahasiaan dari masalah-masalah yang akan diungkapkan nantinya. Sebelum kegiatan konseling kelompok dimulai konselor juga menjelaskan tujuan, asas dan langkah-langkah dari kegiatan konseling kelompok ini. Konselor mengajak kelompok untuk memainkan permainan” disini senang disana senang” untuk mengakrabkan suasana diantara anggota kelompok lainnya. Setelah itu konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.

Berikut ini adalah konseling yang dilakukan peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada kelima belas peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Konseling dilaksanakan dengan adanya perjanjian dengan para subjek penelitian.

#### **Pertemuan 1**

Peneliti : “om swastiyastu.” Siswa : “swastiyastu kak”

Peneliti : bagaimana kabar kalian semua adek-adek?” Siswa: “sykurlahh sehat semua kak, kalau kakak? ”

Peneliti : “begitu juga saya seperti yang kalian lihat hari ini, saya sehat sehingga bertemu dengan kalian semua disini. “

Siswa : “kak, apakah hari ini kakak jadi membantu kami untuk menghilangkan kecemasan?”

### **Langkah 1. Rasional penggunaan teknik desensitisasi sistematis**

Peneliti : “iya saya akan membantu kalian semua untuk mengatasi kecemasan yang kalian rasakan. Sebelumnya kita sudah membicarakan bahwa masalah yang sedang kalian hadapi adalah kecemasan pada saat presentasi. Benar begitu? “

Siswa : “iya kak “

Peneliti : “baik, kalau begitu hari ini saya akan membantu kalian semua untuk mengatasi kecemasan itu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Dalam teknik ini kalian semua akan diajarkan dan dituntun untuk bisa relaks, kemudian saya akan meminta kalian semua untuk mengimajinasikan hal-hal yang berhubungan dengan kecemasan yang kalian semua rasakan, dan imajinasi ini dimulai dari keadaan yang tidak membuat kalian merasa cemas sampai keadaan yang membuat kalian semua merasa cemas. Apakah ada yang kurang jelas dan apa ada yang mau ditanyakan? “

Siswa : “saya sudah cukup mengerti kak.”

### **Langkah 2. Mengidentifikasi situasi yang mempengaruhi kecemasan**

Peneliti : “setelah kita berbicara beberapa waktu tadi dan melihat kalian semua melakukan presentasi kemarin, kira-kira situasi apa saja yang membuat kalian merasa cemas? “

Siswa : “saya tulis ya kak (salah satu anak menjawab, menulis situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan. Setelah 5 menit kemudian.) ini kak kira-kita situasi yang menimbulkan rasa cemas yang saya alami.

Peneliti : “baik, ada beberapa daftar yang membuat kalian merasa cemas ya disini saya tidak membacakan keseluruhan rasa cemas yang kalian alami ya, saya bacakan beberapa saja.

- Cemas saat guru memberi tugas presentasi
- Cemas saat membayangkan presentasi
- Cemas melihat teman yang lain presentasi
- Cemas saat akan maju presentasi

Apakah ada lagi yang menimbulkan kecemasan selain dari daftar yang kalian catat?

“

Siswa : “cukup kak”

**Langkah ke tiga. Membantu subjek peneliti menyusun hirarki.**

Peneliti : “oke, setelah daftar situasi ini kalian buat, berikutnya kita akan meranking situasi tersebut mulai dari keadaan yang kurang menimbulkan kecemasan sampai kesituasi yang sangat menimbulkan kecemasan, apakah kalian semua mengerti dan bisa menyusunnya? “

Siswa : “mengerti kak, dan sebenarnya daftar situasi yang kami buat tadi sudah tersusun seperti yang kakak bilang (salah satu siswa menjawab).

Peneliti : “apa semua daftar catatan kalian sudah tersusun?” Siswa “sudah kak.”

Peneliti : “baiklah kalau begitu, selanjutnya kita akan melakukan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan yang kalian alami. “

Peneliti : “saya akan menjelaskan apa itu desensitisasi sistematis, desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan keadaan relaks atau relaksasi. Dan yang akan saya lakukan sekarang adalah menunjukkan metode relaksasi yang dapat dipelajari di rumah. “

Siswa : “apa yang harus kami lakukan kak? “

Peneliti : “dalam teknik ini kalian akan mempelajari bagaimana merelaksasikan seluruh otot bagian tubuh kalian, dan nantinya kalian akan tahu kapan satu bagian tubuh kalian yang mulai tegang sehingga kalian memberi signal pada diri kalian sendiri.”

Siswa : “iya kak, lalu apa lagi? “

Peneliti : “setelah kalian mempelajari relaksasi ini, saya akan meminta kalian untuk mengimajinasikan daftar situasi yang kalian tulis tadi, yang nantinya jika kalian selama keadaan rileks dalam mengimajinasikannya, hasilnya adalah situasi yang membuat kalian cemas akan berkurang, apa kalian mengerti? ”

Siswa : “iya kami mengerti kak. “

Peneliti : “apakah kalian sudah siap untuk memulai kegiatan relaksasi sekarang?”

Siswa : siap kak.”

### **Langkah ke 5. Melakukan penilaian imajinasi.**

Peneliti : baik lah sekarang kalian coba untuk bersandar dan memposisikan diri senyaman mungkin dan menutup mata. Kemudian relaks kan seluruh bagian tubuh, sekarang kalian coba bayangkan sedang berada dirumah berkumpul bersama keluarga, sedang makan bersama, bersenda gurau, saling menyapa, dan bercerita tentang semua yang dialami, dan terus bersenda gurau dengan anggota keluarga kalian. Lalu sekarang coba kalian ceritakan apa yang kalian imajinasikan tadi? apa kalian merasa senang jika berkumpul dengan keluarga? ”

Siswa : “ya senang kak “

Peneliti : “baik, kemudian apa yang kalian rasakan setelah mengimajinasikannya? “Siswa: “sangat menyenangkan kak.”

Peneliti : “bagus kalau begitu, artinya kalian sudah bisa menguasainya. Sekarang bisa kita lanjutkan?”

Siswa : “bisa kak “

### **Langkah ke 6. Menyajikan adegan atau situasi**

Peneliti : “setelah relaksasi yang kita lakukan tadi, kita akan memulai adegan yang sudah kita susun dalam bentuk hirarki tadi. Saya akan menjelaskan bagaimana proses ini berlangsung. Setelah kalian dalam keadaan relaks saya akan meminta kalian untuk mengimajinasikan butir pertama dari hirarki yang sudah dibuat tadi, mulai dari butir yang rendah sampai butir yang paling menimbulkan kecemasan. Saya akan memberi tahu cara untuk membuat saya tahu bahwa kalian sedang merasa cemas ketika mengimajinasikan situasi. Jika kalian memberi tanda tersebut maka saya akan meminta kalian untuk berhenti berimajinasi dan kembali rileks yaitu dengan kalian mengangkat jari telunjuk, apakah kalian sudah mengerti?”

Siswa : “sudah kak. “

Peneliti : “apakah kalian sudah siap memulainya sekarang?

Siswa : “sudah kak. “

Peneliti : “baik, pertama yang akan kita lakukan adalah memulai dengan relaksasi. Posisikan diri kamu senyaman mungkin, cari posisi yang paling nyaman menurut kalian. (memutarkaninstrumen) dan mulai ambil satu titik yang ada dihadapan kalian, jika dengan memejamkan mata membuat kalian rileks maka

kalian boleh memejamkan mata. Tarik nafas perlahan dari hidung dan hembuskan perlahan dari mulut, ya... bagus sekali ulangi lagi tarik nafas kemudian hembuskan kemudian rilekskan otot sekitar mata relaks...relaks...ya baik, diulangi (sekitar 15 detik) lalu kemudian kalian relakskan otot bagian leher, relaks...relaks... (sekitar 15 detik) ya bagus sekarang relakskan pundak kalian rileks...rileks...(sekitar 15 detik) baik, sekarang mulai relaksasikan bagian lengan, rileks...rileks..(15 detik) rilekskan otot bagian perut rileks...rileks...(15 detik) rilekskan bagian pinggul rileks...rileks... (15 detik), relakskan bagian paha dan kaki rileks...rileks...(15 detik) kemudian rilekskan otot-otot seluruh bagian tubuh rileks...rileks...(20 detik), saya akan menghitung mundur mulai dari tiga sampai satu, dalam hitungan kesatu maka tidur kalian akan semakin lelap dan nyaman, tiga kalian merasa nyaman , dua kalian merasa rileks, tiga kalian merasa rileks, nyaman dan tenang.

Sekarang imajinasikan kalian sedang berada di rumah bersama dengan keluarga dan sedang bersenda gurau (20 detik) terus bayangkan kalian berada pada situasi itu beri warna yang jelas dan beri gambaran yang jelas, ya bagus sekali kalian semua sekarang mengimajinasikan sedang berbicara kepada teman-teman yang lain membahas tentang presentasi yang akan dilakukan besok, bayangkan situasi itu sejenak (setelah 15 menit berjalan memberikan tanda kecemasan), baik sekarang berhenti mengimajinasikan dan kembali rileks, tenang dan nyaman serta membayangkan situasi yang menyenangkan bersama keluarga (10 detik). Sekarang imajinasikan saat kalian mulai mendapatkan bagian presentasi yang dibagi oleh guru (10 detik menunjukkan kecemasan) baik berhenti, kemudian kembali rileks dan membayangkan situasi yang membuat kalian nyaman tadi (15 detik), baik sekarang kalian memikirkan dan membayangkan tentang presentasi besok yang akan dilakukan (20 detik menunjukkan respon kecemasan) sekarang berhenti berimajinasi kembali rileks serta membayangkan sedang berkumpul dengan keluarga (15 detik), sekarang bayangkan sedang ada teman kalian yang melakukan presentasi (15 detik memberikan tanda kecemasan) baik berhenti berimajinasi dan kembali membayangkan kalian sedang berada ditengah-tengah keluarga (15 detik). Baik sekarang kalian akan memulai melakukan presentasi (15 detik menunjukkan kecemasan) baik berhenti mengimajinasikan dan kembali rileks (15 detik) sekarang kalian akan mulai menjawab pertanyaan yang diajukan teman sekelas kalian (10

detik menunjukkan tanda kecemasan) sekarang berhenti mengimajinasikan dan kembali membayangkan kalian sedang bersenda gurau bersama keluarga (15 detik) sekarang imajinasikan kalian akan melakukan presentasi di depan seluruh teman sekelas kalian (10 detik menunjukkan tanda kecemasan) baik sekarang berhenti dan kembali rileks, nyaman dan tenang kembali bayangkan kalian sedang berada ditengah keluarga dan sedang bersenda gurau penuh keceriaan. Saya akan memulai menghitung maju dari satu sampai tiga, dihitung ke tiga kalian sudah bisa membuka mata, satu kalian adalah orang yang semangat, dua kalian adalah orang yang sangat tegar, ke tiga kalian adalah pribadi yang sangat luar biasa. Baik sekarang kalian sudah bisa membuka mata.

### **Langkah ke 7. Memberikan pekerjaan rumah**

Peneliti : “baiklah. kita telah selesai melakukan desensitisasi sistematis dan saya harap kalian bisa melakukan relaksasi ketika kalian merasa cemas. “

Siswa : “apakah latihannya seperti tad? “

Peneliti : “ya cobalah untuk merelaksasi otot-otot disekitar tubuh, apakah kalian paham? “

Siswa : “iya kak paham.”

Peneliti : “kalau begitu kita bertemu setelah kalian melakukan presentasi ya, dan kita lihat apakah kecemasan yang kalian alami sudah berkurang atau belum, jika belum apakah masih mau di ulangi atau tidak? “

Siswa : “iya kak mau. “

Peneliti : “baiklah kalau begitu cukup sampai disini dulu ya, kakak ucapkan terima kasih untuk kalian semua dan om shantih, shantih, shantih om.

Siswa : “om shantih, shantih, shantih om



**Lampiran 41** Penilaian Hasil Pelayanan Konseling Kelompok

**PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING KELOMPOK.**

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling?

.....  
.....  
.....

dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan?

- a. Tanggal layanan: .....  
b. Jenis layanan: .....  
c. Pemberi layanan: .....

2. Apa yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut:

.....  
.....  
.....

3. Hal-hal apa saja yang anda peroleh dari layanan yang telah anda lakukan?

.....  
.....  
.....

4. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Setelah mendapatkan layanan konseling, hal apa yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda?

.....  
.....  
.....



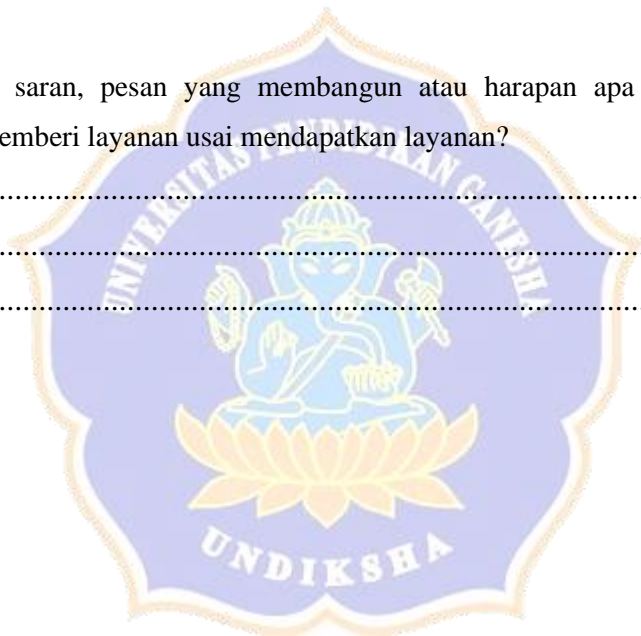
6. Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda telah terentaskan/teratasi hingga sekarang?

- Sangat Tinggi : 105 - 128
- Tinggi : 81 - 104
- Rendah : 57 - 80
- Sangat Rendah : 32 - 56

.....  
.....  
.....

7. Berikan tanggapan, saran, pesan yang membangun atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan usai mendapatkan layanan?

.....  
.....  
.....  
.....



## Lampiran 42 Bukti Hasil Pelayanan Konseling

### BUKTI HASIL PELAYANAN KONSELING

#### Lampiran 36.

#### LKPD KONSELING KELOMPOK

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling?  
masalah yang saya alami masalah kecemasan berkomunikasi di depan umum  
.....  
dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan?
  - a. Tanggal layanan: 27 Mei 2023
  - b. Jenis layanan: Layanan konseling kelompok
  - c. Pemberi layanan: NI Kadek OKI yuniantari
2. Apa yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut:  
sekolah dapat layanan tersebut kecemasan berkomunikasi yang saya alami berangsur-angsur membaik dan saya lebih bisa berbicara di dprn
3. Hal-hal apa saja yang anda peroleh dari layanan yang telah anda lakukan?  
Hal yang saya dapatkan selama layanan konseling berangsur membaik dalam berbicara dan merasa lebih percaya diri tampil di depan umum.
4. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?  
perasaan saya cukup lega dan bisa rileks tampil berbicara di depan umum  
.....
5. Setelah mendapatkan layanan konseling, hal apa yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda?  
saya ingin ikut berpartisipasi untuk menghilangkan rasa kecemasan komunikasi saya dalam ber masyarakat

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda telah terentaskan hingga sekarang?

Sangat Tinggi : 105 - 128  
Tinggi : 81 - 104  
Rendah : 57 - 80  
Sangat Rendah : 32 - 56

Setelah saya dapat layanan konseling kelompok,  
masalah kecemasan berkomunikasi di  
depan umum, berada di kata gori rendah

7. Berikan tanggapan, saran, pesan yang membangun atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan usai mendapatkan layanan?

Harapan saya kedepan agar guru-guru BK lebih  
memperhatikan masalah yang sering  
di alami oleh siswa

## BUKTI HASIL PELAYANAN KONSELING

### Lampiran 36.

#### LKPD KONSELING KELOMPOK

1. Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling?

masalah yang saya alami masalah kecemasan ber komunikasi di depan umum

dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan?

- Tanggal layanan: 27 Mei 2023
- Jenis layanan: Layanan konsling kelompok
- Pemberi layanan: NI Kadek OKI yuniantari

2. Apa yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut:

sekolah dapat layanan tersebut kecemasan berkomunikasi yang saya alami berangsur-angsur membaik dan saya lebih bisa berbicara di dprn

3. Hal-hal apa saja yang anda peroleh dari layanan yang telah anda lakukan?

Hal yang saya dapatkan selama layanan konsling berangsur membaik dalam berbicara dan merasa lebih percaya diri tampil di depan umum.

4. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda?

perasaan saya cukup lega dan bisa rileks tampil berbicara di depan umum

5. Setelah mendapatkan layanan konseling, hal apa yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda?

Saya ingin ikut berpartisipasi untuk menghilangkan rani kecemasan komunikasi saya dalam bermaayprakat

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda telah terentaskan hingga sekarang?

Sangat Tinggi : 105 - 128

Tinggi : 81 - 104

Rendah : 57 - 80

Sangat Rendah : 32 - 56

Setelah saya dapat layanan konseling terlempok,  
masalah kecemasan berkomunikasi di  
depan umum, berada di kata gori rendah

7. Berikan tanggapan, saran, pesan yang membangun atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan usai mendapatkan layanan?

Harapan saya kedepan agar guru-guru BK lebih  
memperhatikan masalah yang sering  
di alami oleh siswa

**Lampiran 43** Kepuasan Konseli Terhadap Hasil Konseling Kelompok

**KEPUASAN KONSELI TERHADAP HASIL KONSELING KELOMPOK**

**A. Identitas**

Nama Konseli :  
Kelas :  
Nama Konselor : Ni Kadek Oki Yuniantari

**B. Petunjuk**

1. Bacalah secara teliti
2. Berikan tanda centang (v) pada kolom jawaban.

No	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang memuaskan
1.	Penerimaan guru BK atau konselor terhadap kehadiran anda dan kelompok.			
2.	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok.			
3.	Kesemoatan yang di berikan guru BK atau konselor kepada konseli / siswa untuk menyampaikan pendapat/ ide.			
4.	Kepercayaan anda terhadap guru BK atau konslor dalam layanan konseling kelompok.			
5.	Hasil yang di peroleh dari konseling keompok.			
6.	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok.			



## Lampiran 44 Hasil Kepuasan Konseli Terhadap Hasil Konseling Kelompok

### Lampiran 37.

#### KEPUASAN KONSELI TERHADAP HASIL KONSELING KELOMPOK

Identitas :

Nama Konseli : Komang Bagus Dipta Pradnyana

Kelas : 7A

Nama Konselor : Ni Kadek Oki Yuniantari

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berikan tanda centang (v) pada kolom jawaban.

No	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang memuaskan
1.	Penerimaan guru BK atau konselor terhadap kehadiran anda dan kelompok.		✓	
2.	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok.		✓	
3.	Kesempatan yang di berikan guru BK atau konselor kepada konseli / siswa untuk menyampaikan pendapat/ ide.		✓	
4.	Kepercayaan anda terhadap guru BK atau konselor dalam layanan konseling kelompok.		✓	
5.	Hasil yang di peroleh dari konseling kelompok.		✓	
6.	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok.		✓	



## Hasil Kepuasan Konseli Terhadap Hasil Konseling Kelompok

Lampiran 37.

### KEPUASAN KONSELI TERHADAP HASIL KONSELING KELOMPOK

Identitas :

Nama Konseli : 1 Aushi Ayu Anggi

Kelas : 7B

Nama Konselor : Ni Kadek Oki Yuniantari

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berikan tanda centang (v) pada kolom jawaban.

No	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang memuaskan
1.	Penerimaan guru BK atau konselor terhadap kehadiran anda dan kelompok.		✓	
2.	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok.		✓	
3.	Kesempatan yang di berikan guru BK atau konselor kepada konseli / siswa untuk menyampaikan pendapat/ ide.		✓	
4.	Kepercayaan anda terhadap guru BK atau konslor dalam layanan konseling kelompok.		✓	
5.	Hasil yang di peroleh dari konseling keompok.		✓	
6.	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok.		✓	

## Lampiran 45 Materi Cara Meminimalisir Kecemasan

### MATERI

#### Cara Meminimalisir Kecemasan

##### A. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan suatu ketakutan, ketegangan, kekhawatiran yang ada pada diri perilaku tertentu, dan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perasaan takut yang meluap pada diri individu tersebut. Kecemasan didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dari system saraf otonomik yang timbul akibat rangsangan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi-reaksi emosi terhadap hal-hal buruk yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Kekhawatiran adalah gambaran proses kognitif antisipatif yang dapat dipicu oleh pikiran yang berhubungan dengan kejadian realistis atau tidak realistis.

##### B. Gejala Kecemasan

Seorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan. Seorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan-bayangi sesuatu yang negatif, tidak dapat tenang, merasa pusing, jantung berdebar-debar, takut yang berlebihan.

##### C. Faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan. Timbulnya rasa cemas meliputi tiga penyebab yaitu:

- Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan
- Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidak pastian dan keraguan dalam mengambil keputusan
- Kesejahteraan yang mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

- **Cara Menghentikan Kecemasan.**

1. Bernafas

Kecemasan dan pernafasan yang buruk memiliki hubungan. Ketika orang merasa cemas, mereka cenderung berhenti bernafas atau mulai bernafas terlalu cepat. Memelankan dan mengendalikan pernafasan akan menghindarkan anda dari hiperventilasi dan memungkinkan anda untuk mengukur tingkat karbondioksida dalam tubuh sehingga menghentikan kecemasan.

2. Makan

Pilihan diet jangka panjang dapat berdampak pada tingkat kecemasan jangka panjang dan, tetapi makan secara umum merupakan cara bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dengan cepat

3. Olahraga

Olahraga adalah cara yang sangat membantu untuk meredakan kecemasan dengan cepat, ketika kecemasan terbantu dan olahraga akan meredakan kecemasan.

4. Keluarkan

Daripada mencoba melawan kecemasan, temukan cara untuk melampiaskan secara fisik, kecemasan sering menjadi makin parah ketika anda mencoba menekannya. Jadi lebih baik di keluarkan agar lebih baik.

5. Aromaterapi

Apabila anda menggunakan aroma yang tepat, aroma terapi merangsang system limbik dan menghasilkan sensai menenangkan diseluruh tubuh.

## Lampiran 46 Materi Menurunkan Rasa Cemas

### MATERI

#### Menurunkan Rasa Cemas

##### A. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan suatu ketakutan, ketegangan, kekhawatiran yang ada pada diri perilaku tertentu, dan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perasaan takut yang meluap pada diri individu tersebut. Kecemasan didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dari system saraf otonomik yang timbul akibat rangsangan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi-reaksi emosi terhadap hal-hal buruk yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Kekhawatiran adalah gambaran proses kognitif antisipatif yang dapat dipicu oleh pikiran yang berhubungan dengan kejadian realistis atau tidak realistis.

##### B. Gejala Kecemasan

Seorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan. Seorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan-bayangi sesuatu yang negatif, tidak dapat tenang, merasa pusing, jantung berdebar-debar, takut yang berlebihan.

##### C. Faktor Penyebab Kecemasan.

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan. Timbulnya rasa cemas meliputi tiga penyebab yaitu:

1. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan
2. Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidak pastian dan keraguan dalam mengambil keputusan
3. Kesejahteraan yang mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

#### **D. Cara Menghentikan Kecemasan**

1. Bernafas

Kecemasan dan pernafasan yang buruk memiliki hubungan. Ketika orang merasa cemas, mereka cenderung berhenti bernafas atau mulai bernafas terlalu cepat. Memelankan dan mengendalikan pernafasan akan menghindarkan anda dari hiperventilasi dan memungkinkan anda untuk mengukur tingkat karbondioksida dalam tubuh sehingga menghentikan kecemasan.

2. Makan

Pilihan diet jangka panjang dapat berdampak pada tingkat kecemasan jangka panjang dan, tetapi makan secara umum merupakan cara bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dengan cepat

3. Olahraga

Olahraga adalah cara yang sangat membantu untuk meredakan kecemasan dengan cepat, ketika kecemasan terbantu dan olahraga akan meredakan kecemasan.

4. Keluarkan

Daripada mencoba melawan kecemasan, temukan cara untuk melampiaskan secara fisik, kecemasan sering menjadi makin parah ketika anda mencoba menekannya. Jadi lebih baik di keluarkan agar lebih baik.

5. Aromaterapi

Apabila anda menggunakan aroma yang tepat, aroma terapi merangsang system limbik dan menghasilkan sensasi menenangkan diseluruh tubuh.

**Lampiran 47** Modul Teknik Desensitisasi Untuk Mereduksi Kecemasan  
Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum

**MODUL TEKNIK DESENSITISASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
BERKOMUNIKASI SISWA DI DEPAN UMUM**



**Oleh:**

**Ni Kadek Oki Yuniantari.**

**1911011045.**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**TAHUN 2022/2023**



## A. PENDAHULUAN

Desensitisasi sistematis adalah jenis terapi perilaku digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya. Proses desensitisasi sistematis terjadi dalam tiga langkah yaitu langkah pertama desensitisasi adalah penciptaan hirarki merangsang kecemasan stimulus. Langkah kedua adalah belajar dari relaksasi atau teknik mengatasi. Setelah individu telah diajarkan keterampilan ini, ia harus menggunakan dalam langkah ketiga untuk bereaksi terhadap dan mengatasi situasi dalam hirarki. Tujuan dari proses ini adalah individu belajar bagaimana mengatasi rasa takut dalam setiap langkah hirarki.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behavioral yang memandang manusia atau keperibadian manusia pada hakikatnya. Menurut Willis tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat.

Tujuan teknik desensitisasi sistematis Menurut Indikator yang dipakai adalah mengurangi atau menghilangkan kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, ketegangan, dan sulit berkonsentrasi yang dialami peserta didik saat presentasi, sehingga berpengaruh terhadap nilai yang didapat. Menurut Willis teknik desensitisasi sistematis bertujuan mengajarkan konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli. Teknik ini mengajarkan konseli untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman yang mencemaskan, mengusarkan dan mengecewakan. Situasi yang menghadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga paling mencemaskan

Pendekatan behavioral memiliki sejumlah teknik spesifik yang digunakan dalam melakukan perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang akan dicapai. Salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan. Menurut Willis desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi



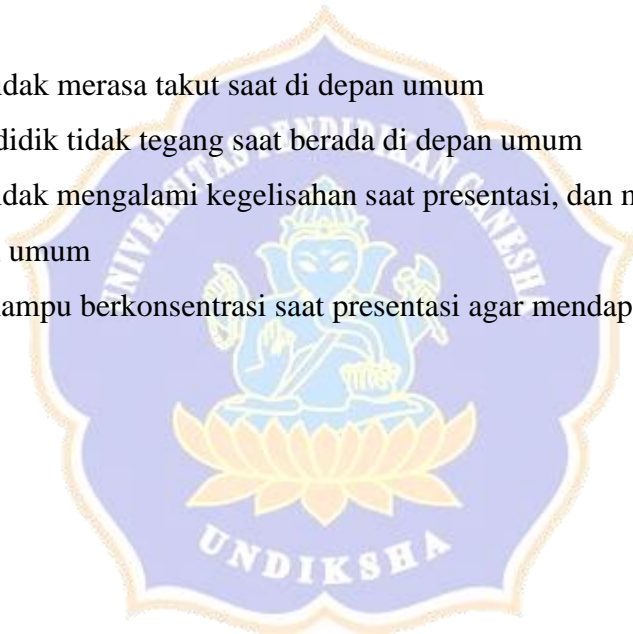
respon emosional yang menakutkan, mencemaskan, atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan

Pengertian kecemasan adalah perasaan cemas yang dialami oleh masing-masing orang berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang, atau rendah. Menurut Hawari “kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan”.

## **B. Indikator Yang Diharapkan.**

Indikator yang digunakan pada penelitian ini, kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan dan sulit berkonsentrasi.

1. Siswa tidak mengalami kekhawatiran saat presentasi atau maju di depan umum
2. Siswa tidak merasa takut saat di depan umum
3. Siswa tidak tegang saat berada di depan umum
4. Siswa tidak mengalami kegelisahan saat presentasi, dan merasa lancar saat di depan umum
5. Siswa mampu berkonsentrasi saat presentasi agar mendapat nilai yang baik



Lampiran 48 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.

<p><b>Penyerahan Surat Awal</b></p> 	<p><b>Bertemu dengan kepala sekolah.</b></p> 	<p><b>Observasi Awal</b></p> 
<p><b>Observasi Awal</b></p> 	<p><b>Penyebaran kuesioner</b></p> 	<p><b>Pemberian Pretest</b></p> 
<p><b>Penyebaran Kuesiner</b></p> 	<p><b>Pemberian Pretest</b></p> 	<p><b>Bertemu dengan guru BK</b></p> 
<p><b>Penyebaran kuesiner</b></p> 	<p><b>Penyebaran kuesiner</b></p> 	<p><b>Pemberian Konseling Kelompok</b></p> 
<p><b>Bimbingan Klasikal</b></p> 	<p><b>Pemberian Postest</b></p> 	<p><b>Bimbingan Kelompok</b></p> 

## RIWAYAT HIDUP



Ni Kadek Oki Yuniantari, Lahir di Amlapura pada tanggal 18 Oktober 2000. Penulis adalah anak pertama dari pasangan suami istri atas nama Bapak I Wayan Tengah Merta dan Ibu Ni Wayan Nerti. Penulis berkewarganegaraan Indonesia, beragama Hindu.

Penulis berkewarganegaraan Indonesia, beragama Hindu. Penulis beralamat di Dusun Bugbug Tengahan, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 2 Bugbug, dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Amlapura, dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Amlapura, dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2019 setelah lulus SMAN 1 Amlapura, penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha dan mengambil program studi S1 Bimbingan Konseling. Pada akhir semester tahun 2023 penulis menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum Kelas VII di SMP Negeri 5 Amlapura”. Mulai dari tahun 2019 sampai penulis skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.