

**IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK
MEMINIMALISIR KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA SISWA KELAS VII SMP PRIMA
TEMBUNG TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan Konseling*

Oleh

BAHAGIA RAMBE
NPM. 1902080010



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 04 September 2023, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
N.P.M : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

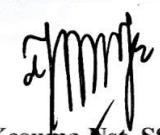
Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

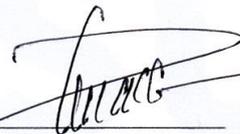
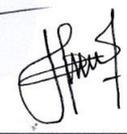
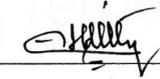

Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, M.M.
2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.
3. Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

1. 
2. 
3. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
NPM : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
14/7/2023	Perbarkan kata pengantar dan Daftar Isi	R	
22/7/2023	Perbarkan bab iv metode penelitian	R	
23/7/2023	perbaikan bab iv	R	
6/8/2023	perbarkan bab V	R	
12/8/2023	Bimbingan penulisan daftar pustaka	R	
14/8/2023	penulisan daftar isi	R	
15/Agustus 2023	di ajukan untuk sidang meja hijau ACC.	R	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Agustus 2023
Dosen Pembimbing Skripsi


Deliaty, S.Pd., S.Ag., M.Ag.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



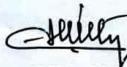
Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
NPM : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2023

Disetujui oleh:
Pembimbing


Deliaty, S.Pd., S.Ag., M.Ag.

Dekan


Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.



Pewatuhuan oleh:

Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan
20238**

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
N.P.M : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk
Meminimalisir Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada
Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh
“**Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan
Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun
Ajaran 2022/2023**” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari
karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya
bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-
benarnya.

Medan, September 2023
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

Bahagia Rambe

ABSTRAK

Bahagia Rambe. 1902080010. “Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kecemasan sosial merupakan istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan rasa cemas yang dirasakan seseorang saat melakukan perform dan interaksi sosial. Kecemasan sosial sering muncul pada diri setiap individu, ketika individu berada dalam lingkungan sosial baru atau ketika individu harus menghadapi persoalan baru seperti harus perform dihadapan banyak orang, ketika harus menghadapai atasan, presentasi, berpidato dan menghindari dari situasi sosial lainnya karena takut mendapat evaluasi jelek. Dalam konseling behavioral ada di namakan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang mampu meredakan atau sampai menghilangkan rasa cemas, sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Teknik Desensitisasi diarahkan kepada membimbing konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023. Objek didalam penelitian ini adalah siswa VII SMP Prima Tembung yang berjumlah 3 orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Pelaksanaan layanan dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian dalam penelitian ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini maka dilakukan observasi dan wawancara. Teknik analisi data yang digunakan ialah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum pada siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023 dapat menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum.

Kata Kunci : Kecemasan, Teknik Disensitisasi Sistematis

KATA PENGANTAR



Puji beserta syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul **“Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”**

Skripsi ini di susun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk pembuatan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti menyadari pada penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan peneliti, serta buku literatur yang mendukung skripsi ini. Tetapi, berkat bantuan orang tua, keluarga, teman-teman, serta dosen sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih banyak yang tidak dapat di lukiskan oleh kata-kata kepada kedua orang tua peneliti yaitu Ayahanda.... dan Ibunda terima kasih atas rasa cinta dan kasih sayangnya yang tidak pernah ada habisnya untuk doa yang tiada hentinya serta memberikan dukungan sepenuhnya atas semua pilihan yang peneliti ambil baik itu dukungan secara moral ataupun materil.

Tidak lupa pula peneliti mengucapkan terima kasih kepada nama-nama di bawah ini :

1. **Bapak Prof Dr. Agussani, M.AP.**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. **Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. **Ibu Dr.Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.** Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera utara.
4. **Bapak Dr. Mandra Saragih, M.Hum.**, Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. **Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. **Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. **Ibu Deliati, S.pd.,S.Ag., M.Ag.**, selaku Dosen Pembimbing saya yang telah banyak membantu dalam hal motivasi, memberikan
8. **Drs. Zaharuddin Nur M.M.**, selaku Dosen Penguji saya yang telah banyak membantu dalam hal motivasi, memberikan saran, pengarahan, serta masukan dalam penulisan skripsi hingga selesai.
9. **Bapak Julpan Rambe, S.Pd** selaku Kepala Sekolah SMP Prima tembung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan juga membantu peneliti, memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

10. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, terimakasih untuk ilmu yang telah diberikan mulai dari semester pertama hingga akhir.
 11. Pegawai dan Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran dan proses administrasi.
 12. Untuk Keluarga besar angkatan 2019 Bimbingan DAN Konseling kelas A-malam yang selalu membantu peneliti dalam keadaan apapun, memberikan semangat serta doa, dukungan dan juga pendengar yang baik bagi peneliti sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
 13. Untuk Keluarga besar angkatan 2019 bimbingan dan konseling kelas A-malam yang selalu membantu peneliti dalam keadaan apapun, memberikan semangat serta doa, dukungan dan juga pendengar yang baik bagi peneliti sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
- Akhirnya, peneliti mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pendidikan, peneliti lain, dan juga bagi pembaca.

Medan, 04 Maret 2023

Bahagia Rambe
NPM. 1902080010

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Kecemasan Sosial	9
1.1 Pengertian Kecemasan Sosial	9
1.2 Aspek Kecemasan Sosial	11
1.3 Ciri-Ciri Kecemasan Sosial	11
1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial.....	14
1.5 Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial	14
2 Desensitisasi Sistematis	15
2.1 Pengertian Desensitisasi Sistematis	15

2.2 Tujuan Desensitisasi Sistematis.....	17
2.3 Manfaat Desensitisasi Sistematis.....	18
2.4 Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis	19
B. Kerangka Konseptual.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Alokasi dan Waktu Penelitian.....	25
1. Lokasi Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian.....	25
B. Subjek dan Objek Penelitian	26
1. Subjek Penelitian	26
2. Objek Penelitian.....	26
C. Desain Penelitian	27
D. Defenisi Operasional Penelitian	27
E. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Observasi	28
2. Wawancara	29
3. Dokumentasi	30
G. Teknik dan Analisis Data.....	34
1. Pengumpulan Data.....	35
2. Reduksi Data.....	35
3. Penyajian Data	35
4. Penarikan Kesimpulan	36

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Gambaran Umum Sekolah	33
B. Deskripsi Hasil Penelitian	38
C. Diskusi Hasil Penelitian	53
D. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V : PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian.	25
Tabel 3.2 Objek Penelitian.	26
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Observasi Kepada Siswa	33
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Siswa.....	34
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru BK	34
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana SMP Prima Tembung.....	46
Tabel 4.2 Kondisi Guru MTs As-Shofa.....	47
Tabel 4.3 Status Guru.....	48
Tabel 4.4 Pegawai Administrasi	48
Tabel 4.5 Jumlah Seluruh Siswa	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kegiatan Teknik Disensitisasi
- Lampiran 2. RPL Teknik Disensitisasi
- Lampiran 3. Form K-1
- Lampiran 4. Form K-2
- Lampiran 5. Form K-3
- Lampiran 6. Berita Acara Bimbingan Proposal
- Lampiran 7. Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 8. Pengesahan Seminar Proposal
- Lampiran 9. Surat Keterangan Seminar
- Lampiran 10. Surat Izin Riset
- Lampiran 11. Surat Balasan Riset
- Lampiran 12. Berita Acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13. Pengesahan Skripsi
- Lampiran 14 Surat Keterangan Plagiat
- Lampiran 15 Daftar Riwayat hidup

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencerdaskan anak bangsa adalah dengan pendidikan. Pendidikan yang merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan merupakan wadah dimana banyak peserta didik mendapatkan pengetahuan melalui kegiatan belajar-mengajar. Pendidikan sangat penting bagi masa depan setiap warga negara.

Adapun tujuan dari pendidikan adalah memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar, dan indah untuk kehidupan. Tujuan pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arah kepada segenap kegiatan pendidikan dan merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan pendidikan. Proses mencapai tujuan Pendidikan Nasional yang telah dituangkan dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003, semestinya pemerintah perlu melakukan berbagai usaha termasuk mempersiapkan tenaga pendidik yang berkualitas. Selain di rumah pendidikan juga lebih didominasi di sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menjadi tempat bagi remaja memperoleh pendidikan. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 menyatakan pendidikan bertujuan

agar siswa mampu “secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”. Sejalan dengan tujuan pendidikan tersebut, maka pendidikan yang diselenggarakan di sekolah selain menekankan pada pengembangan pengetahuan harus juga membentuk pribadi yang mandiri dan mampu mengendalikan diri.

Dalam dunia pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) adalah awal dari mulai berkembangnya emosional, tingkah laku kecemasan pada peserta didik yang masih susah untuk dikendalikan dengan baik. Hal ini dikarenakan pada masa-masa ini para peserta didik baru mengenal dan baru mulai mengetahui hal-hal yang belum diketahui sebelumnya. Peserta didik terkadang mengalami rasa cemas dikarenakan takut, sulitnya berkonsentrasi atau kurang fokusnya peserta didik, seringnya bolak-balik kamar mandi, dikarenakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan saat belajar di dalam kelas dan para peserta didik tersebut tidak mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah atau sebuah problem yang terjadi pada diri mereka sendiri.

Kecemasan secara umum adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berfikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, sehingga tubuh merasakan menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, dan lambung terasa mual. Menurut Musfir (2015:88) menjelaskan bahwa kegagalan mengatasi kecemasan pada siswa sekolah bisa berpengaruh pada prestasi belajar sekolahnya. Untuk itu perlu upaya atau usaha dari guru bimbingan dan konseling dan orang tuanya untuk mengatasi kecemasan

yang dialami oleh anak sekolah. Selain kecemasan dalam belajar, peserta didik juga kerap mengalami kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain (kecemasan sosial).

Kecemasan sosial merupakan istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan rasa cemas yang dirasakan seseorang saat melakukan perform dan interaksi sosial. Kecemasan sosial sering muncul pada diri setiap individu, ketika individu berada dalam lingkungan sosial baru atau ketika individu harus menghadapi persoalan baru seperti harus perform dihadapan banyak orang, ketika harus menghadap atasan, presentasi, berpidato dan menghindar dari situasi sosial lainnya karena takut mendapat evaluasi jelek.

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para peserta didik yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada peserta didik timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh peserta didik dan kenyataan yang terjadi pada peserta didik terkait dengan persoalan akademik. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid Jef & Green, 2016:34)

Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Setiap individu pernah mengalami kecemasan, sebagian besar dari kita menerimanya sebagai sesuatu yang normal dan dapat di atasi tanpa banyak kesulitan. Namun terdapat sejumlah

besar manusia yang tidak dapat mengendalikan kecemasan mereka hingga timbul perasaan tertekan dan terganggu hidupnya, kelainan ini disebut gangguan kecemasan dengan salah satu bentuknya adalah cemas berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh fitria (2015:31) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada remaja 9 hingga 17 tahun di perkirakan 10% hingga 20%. Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia ini memperoleh data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial. Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun, bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah membisu dengan hanya memiilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95%.Kecemasan sosial di cirikan sebagai rasa takut di ejek oleh orang lain dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain, menurut world psychiatric association, 3% sampai 15% dari populasi global dapat di anggap sebagai penderita kecemasan sosial, tetapi jumlah ini hanya 25% dari mereka yang pergi untuk konseling atau terapi psikologis.

Beberapa ciri dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah takut bertanya kepada orang asing, takut berbicara kepada orang yang berkedudukan lebih di atasnya, takut tampil di depan publik, atau bahkan takut makan atau minum di tempat umum. kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan di hakimi oleh orang lain serta resiko menjadi malu atau di permalukan dalam beberapa cara oleh tindakan sendiri, seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk memermalukan diri mereka

sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis. Individu yang mengalami kecemasan sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi dengan orang lain dan merasa bahwa mereka akan menghambat komunikasi dengan orang lain di sekitarnya karena kegugupan yang di alami.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan guru BK di SMP Prima Tembung, menggambarkan adanya siswa yang tidak percaya diri berbicara di lingkungan sekolah baik dengan guru maupun teman-temannya terlihat dari sulitnya siswa berbicara ketika persentasi di depan kelas atau ketika guru meminta pendapat siswa terkait materi pembelajaran, ada beberapa siswa yang merasa malu untuk memberi pendapatnya ketika sedang berdiskusi di kelas, adanya siswa yang tidak mau menjadi pemimpin upacara karena khawatir tidak mampu, adanya siswa yang selalu melihat ke bawah maupun kearah lain ketika berbicara dengan orang lain. Hal demikian dapat menghambat perkembangan peserta didik untuk mampu berinteraksi dengan baik dengan orang di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa faktor di atas di ketahui bahwa kecemasan sosial dapat di atasi dengan salah satu teknik yang ada di dalam konseling behavior yaitu teknik desensitisasi, dalam Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa jenis pendekatan, salah satunya adalah pendekatan Behavioral. Pendekatan Behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Setiap tingkah laku dapat di pelajari, tingkah laku lama dapat di ganti dengan tingkah lakun yang baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Dalam konseling behavioral ada di namakan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang mampu meredakan atau sampai menghilangkan rasa cemas, sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Teknik Desensitisasi diarahkan kepada membimbing konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas konseli dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai konseli tidak takut atau cemas lagi, Prosedur treatment ini di landasi oleh prinsip belajar counterconditioning, yaitu respon yang tidak diinginkan digantikan dengan tingkah laku yang diinginkan sebagai hasil latihan yang berulang-ulang.

Dari latar belakang yang telah di uraikan berdasarkan permasalahan dan keadaan maka masih perlu di teliti, dengan demikian pentingnya untuk melakukan penelitian yang berjudul “Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, penulis mengidentifikasi adanya beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Siswa tidak percaya diri untuk berbicara di depan umum
2. Ssiswa ketika berbicara tidak menatap lawan bicara

3. Siswa siswa yang tidak berani untuk tampil sebagai pemimpin upacara di sekolah karena alasan tidak berani bicara di depan orang banyak.
4. Teknik Desensitisasi sistematis yang diterapkan di sekolah kurang maksimal

C. Batasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan waktu serta luasnya ruang lingkup penelitian ini, maka batasan masalah dari penelitian ini adalah tentang “Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa kelas VII di SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah yang telah di uraikan sebelumnya ,maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan: “Untuk Mengetahui Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan serta pengetahuan tentang pengembangan teori implementasi teknik Desensitisasi untuk mengurangi kecemasan siswa saat bicara di depan umum, serta bermanfaat bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling terutama untuk memperluas wawasan mengenai teori kecemasan.

2. Manfaat Secara Praktis

- a.** Bagi Sekolah dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus memperkaya pengetahuan sekolah akan layanan bimbingan konseling
- b.** Bagi Guru BK yaitu sebagai pijakan memperluas wawasan serta pengetahuan guru BK dalam mengurangi kecemasan siswa melalui implementasi teknik Desensitisasi sistematis.
- c.** Bagi siswa, agar siswa dapat mengurangi kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain
- d.** Bagi Peneliti sebagai alternatif untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dengan menerapkan teknik Desensitisasi agar siswa mampu mereduksi kecemasan dalam bersosialisasi dengan orang lain.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Kecemasan Sosial

1.1 Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan sosial merupakan istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan rasa cemas yang dirasakan seseorang saat melakukan perform dan interaksi sosial. Kecemasan sosial sering muncul pada diri setiap individu, ketika individu berada dalam lingkungan sosial baru atau ketika individu harus menghadapi persoalan baru seperti harus perform dihadapan banyak orang, ketika harus menghadap atasan, presentasi, berpidato dan menghindar dari situasi sosial lainnya karena takut mendapat evaluasi jelek.

American Psychiatric Association (APA) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan interaksi sosial dan performa yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Kecemasan sosial akan menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat, mengamati dan

menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk tentang apa yang sedang ia lakukan (LaGreca &,Lopez :2018).

Menurut Gillian Butler (2016:43) menjelaskan bahwa Kecemasan sosial adalah ketakutan pada situasi sosial pada saat berinteraksi dan perform dengan orang lain yang dapat membawa pada perasaan, penilaian, evaluasi dan rendah diri. Kecemasan sosial pada remaja terjadi saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu yang tidak sama dengan orang lain, maka ia akan diberi label negatif oleh orang lain atau ia berpikir bahwa dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain.

Selanjutnya, Richard (2010:17) menyatakan bahwa "*social anxiety as discomfort in the presence of other*" kecemasan sosial merupakan suatu perasaan mendapat penilaian yang tidak menyenangkan dari orang lain, artinya bahwa individu yang mengalami gangguan kecemasan takut, tidak percaya diri dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain karena sebelumnya telah berprasangka dan mengaggap serta berpandangan negatif pada orang lain atau lingkungan sekitarnya, terutama jika sedang berada dalam keadaan tidak nyaman, keadaan yang membuat malu dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat dari tokoh di atas, maka dapat dipahami bahwa kecemasan social adalah emosi yang tidak menyenangkan ditandai perasaan yang tak nyaman akan kehadiran orang lain,

adanya kecendrungan individu merasa malu karena takut tidak bisa berinteraksi dengan orang lain.

1.2 Aspek Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez (2015) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- 1) Ketakutan akan evaluasi negatif, seperti mencerminkan ketakutan, kekhawatiran, atau kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari rekan-rekan; itu termasuk delapan item.
- 2) Penghindaran sosial orang asing, rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru.
- 3) Penghindaran sosial orang dikenal, rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dipahami bahwa aspek dari kecemasan sosial ada tiga: ketakutan akan evaluasi, penghindaran sosial orang baru dan penghindaran sosial orang lama.

1.3 Ciri-Ciri Kecemasan

Ciri-Ciri kecemasan sosial menurut Butler (dalam Furmak, 2010) kecemasan sosial memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Ciri-Ciri Kognitif

Mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan, fokus terhadap diri sendiri, sangat berhati-hati dengan apa yang akan dikatakan, selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan

dilakukan, selalu berpikir tentang apa kesalahan yang telah dilakukan, Pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu.

b) Ciri-Ciri Perilaku

Kadang-kadang berbicara dengancepat atau lambat, diam, sehingga katakatanya menjadi tidak jelas, menghindari kontak mata dengan orang lain, melakukan sesuatu dengan hatihati agar tidak menarik perhatian orang lain, selalu mencari ”aman” tempat yang “aman”, berbicara dengan yang “aman” dan membicarakan topic yang “aman”, menghindari kegiatan atau situasi sosial.

c) Ciri-Ciri Respon Tubuh

Muka merah karena malu, berkeringat atau menggigil,tegang; merasa sakit dan sulit untuk dapat tenang,Panik; jantung berdetak kencang, nafas memburu, pusing.

d) Ciri-Ciri emosi atau perasaan

Groggi, cemas, takut, takut terhadap sesuatu yang belum terjadi, frustrasi, marah terhadap diri sendiri atau orang lain, menjadi tidak percaya diri, merasa sedih, depresi, tidak memiliki harapan untuk berubah.

Menurut Durand (2016) ada tiga jalur kecemasan sosial yaitu :

- a) Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa,

khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Ketika mengalami stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).

- b) Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus- stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- c) Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dipahami bahwa ciri-ciri kecemasan sosial ada empat yaitu kognitif, perilaku, respon tubuh dan perasaan.

1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Barry Schlenker & Mark Leary (dalam Nainggolan, 2011) yang juga menjelaskan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam kecemasan sosial, seperti:

- 1) Berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi.
- 2) Dalam konteks evaluasi, ketika membuat kesan awal sama dengan saat individu bertemu dengan mertua / orangtua pasangan.
- 3) Fokus interaksi pada pusat kesan diri individu.
- 4) Situasi sosial yang tidak terstruktur seperti ketika pertama kali sekolah dansa atau pertama kali makan malam secara formal dapat mempengaruhi kecemasan sosial karena individu belum mengetahui secara pasti aturan sosialnya.
- 5) Kesadaran diri dan perhatian yang terfokus pada diri sendiri dan sikap dalam menghadapi lingkungan sosial.

1. 14 Bentuk-Bentuk Kecemasan Sosial

Febri dkk (dalam Nainggolan, 2011) mengatakan bahwa terdapat beberapa bentuk kecemasan sosial, yaitu:

- a) Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum mereka yang termasuk golongan ini adalah orang yang pemalu, penakut, merasa tidak tenang bila berkumpul dengan orang-orang yang masih asing baginya. Misalnya cemas jika berbicara dengan atasan atau orang yang dihormati, takut untuk menggunakan telepon umum atau menelepon seseorang yang belum dikenal dengan baik, dan sebagainya.

- b) Cemas apabila kehilangan kontrol akan dirinya Terutama kehilangan kontrol atas tubuhnya. Cemas jika ada sesuatu dari tubuhnya yang tidak beres dan tanpa disadari diperlihatkan di depan umum. Misanya akut jika dirinya akan pingsan di depan umum, dan sebagainya.
- c) Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya Golongan ini biasanya merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya dan tidak dihargai. Merasa rendah diri, merasa bersalah, dan membenci dirinya sendiri. Misalnya takut bila harus berbicara di depan umum tanpa ada persiapan sebelumnya.

2. Desensititasi Sistematis

2.1 Pengertian Desensititasi Sistematis

Desensitisasi (*desensitization*) dalam kamus psikologi memiliki arti mengurangi reaktifitas, pengurangan kepekaan emosional, berkaitan dengan cacat emosional atau cacat mental yang disebabkan oleh masalah sosial, setelah mendapatkan penyuluhan. Desensitisasi sistematis adalah usaha memperkenalkan secara bertahap stimulus atau situasi yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Anak belajar untuk menghadapi stimulus yang semakin mengganggu didalam keadaan relaks dan santai. Sekitar 5 sampai 15 stimulus penyebab kecemasan diatur dalam urutan hierarki. Desensitisasi diri merupakan bagian dari desensitisasi sistematis yang merupakan salah satu teknik dari konseling behavioristik, tidak hanyamengatur perasaan tetapi juga mengungkapkan perasaan secara lebih baik. Maksud dari pengertian ini adalah pengalaman dan perasaan yang

menyakitkan yang dialami oleh individu, diatur secara baik sehingga dapat menghasilkan suatu hal positif dalam kehidupannya

Teknik *systematic desensitization* (desensitisasi sistematis), salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia pada seseorang. Teknik ini awalnya dianggap murni behavioral, namun sekarang dianggap memasukkan komponen kognitif juga, sehingga menciptakan alasan untuk memasukkannya di bagian tentang teknik yang didasarkan pada pendekatan-pendekatan kognitif perilaku ini.

Dasar untuk desensitisasi sistematis berasal dari *classical conditioning counter conditioning*, dan khususnya sebuah konsep yang sebelumnya telah ditinjau yang disebut dengan reciprocal inhibition yaitu, dua respons yang saling bertentangan tidak mungkin terjadi secara bersamaan. Mustahil untuk takut dan tenang secara bersamaan. Kuncinya adalah memperkuat respons yang diinginkan (tenang) untuk memblokir respons yang tidak diinginkan (takut). Dalam kasus desensitisasi sistematis, teknik relaksasi yang telah dipelajari dan digunakan oleh klien mengurangi kemungkinan bahwa kejadian itu akan memicu respons cemas pada klien. Kecemasan dan relaksasi adalah respons-respons yang tidak kompatibel, sehingga klien, dengan paparan gradual kejadian yang ditakuti dan latihan relaksasi, menjadi kurang sensitive terhadap kejadian itu.

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan

menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan (Mulyono, 2016:97).

Goldfried (dalam Soli & Manrihu, 2011) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis mempelajari keterampilan untuk bukan hanya mengurangi pola rangsangan yang menakutkan. Dengan demikian, dengan teknik desensitisasi sistematis tidak hanya mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh individu tetapi juga dapat menguasai dan mengontrol kecemasan yang dirasakannya. Selanjutnya, Indriyana Rachmawati (2012:23) mengemukakan desensitisasi sistematis memiliki asumsi bahwa kecemasan dapat diperlemah atau dikurangi dengan suatu respon yang berlawanan terhadap kecemasan itu sendiri. Berarti desensitisasi sistematis merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mengatasi kecemasan dengan cara memberikan respon yang berlawanan. Penggunaan respon yang berlawanan tersebut agar individu tidak berfokus kepada kecemasan yang dirasakannya yang justru menghambat individu untuk melakukan tindakan tertentu yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa desensitisasi sistematis adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang

membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekankan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu.

2.2 Tujuan Desensitisasi Sistematis

Penerapan suatu teknik Desensitisasi sistematis adalah ialah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh individu, tentu saja memiliki tujuan untuk menentukan arah terapi yang diterapkan sehingga keberhasilan yang ingin dicapai dalam terapi dapat digambarkan. Teknik Desensitisasi sistematis yang dapat diterapkan antara lain terapi kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya.

Menurut Ahmad dkk (2018:104) mengemukakan tujuan desensitisasi sistematis adalah mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini mengajarkan klien untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan. Keadaan santai diperlukan selama proses memberikan respon yang berlawanan sehingga ketakutan dan kecemasan yang diraskan bisa diatasi dengan baik.

Sejalan dengan itu, Menurut Lutfi Fauzan (2018:90) menjelaskan bahwa tujuan dari teknik desensitisasi sistematis dan desensitisasi diri adalah sebagai berikut:

- a. Mengajarkan konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami.
- b. Menurunkan sensitivitas emosional yang berkaitan dengan

kecemasan, kelainan pribadi ataupun masalah sosial.

2.3 Manfaat Desensitisasi Diri

Desensitisasi sistematis atau desensitisasi diri merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan respon yang berlawanan dengan perilaku yang ingin dihilangkan. Menurut Luthfi Fauzan (2019:76) menyatakan bahwa manfaat dari desensitisasi diri, antara lain yaitu:

1. Desensitisasi diri digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptive/kecemasan yang dipelajari melalui conditioning pada fobia tapi juga dapat diterapkan pada permasalahan lainnya.
2. Dengan teknik desensitisasi diri konseli dapat mengurangi dan melemahkan perilaku negatif tanpa perlu menghilangkannya.

Manfaat desensitisasi diri selain mengurangi dan melemahkan perilaku maladaptif melalui conditioning yaitu agar konseli mampu menerapkan teknik desensitisasi tanpa bantuan dari konselor atau orang ahli. Jadi manfaat teknik desensitisasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi ketika presentasi adalah untuk menurunkan sensitivitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan pada diri mahasiswa, dimulai dari memberikan respon yang berlawanan dengan penyebab timbulnya kecemasan melalui teknik relaksasi secara bertahap dari kondisi penyebab kecemasan yang paling rendah hingga kepada penyebab kecemasan yang paling tinggi. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang, sehingga siswa perlahan akan merasa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan.

2.4 Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Ahmad (2016:106) mengungkapkan bahwa terdapat empat tahap utama dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu; Pertama, konseli mendaftarkan situasi yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hierarki mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Kedua, konseli dilatih untuk mencapai keadaan rileks/ santai, hal ini dilakukan melalui prosedur khusus yang disebut dengan relaksasi. Ketiga, konseli dilatih untuk membentuk respon-respon antagonis yang dapat menghambat perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imageri yaitu melatih konseli untuk membayangkan situasi lain yang menyenangkan, pada saat penyajian situasi yang menimbulkan kecemasan. Keempat, pelaksanaan intervensi pada tahap ini konseli mula-mula diarahkan agar mencapai keadaan rileks.

Setelah konseli mencapai keadaan relaks, kejadian yang menimbulkan kecemasan disajikan secara beruntun dari yang paling ringan dan konseli diminta untuk membayangkannya. Jika konseli dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, kemudian akan disajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hierarki yang telah disajikan dan kecemasan komunikasi bisa dihilangkan. Hal ini dilakukan agar konseli selalu merasa tenang ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kecemasannya.

Sejalan dengan itu, Bradley (2015) berpendapat bahwa ada tiga komponen umum dalam melakukan prosedur teknik desensitisasi diri, yaitu:

1. Menyusun Hierarki Kecemasan

Desensitisasi diri dimulai dengan analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang dapat membangkitkan kecemasan dalam suatu keadaan tertentu seperti rasa iri, penolakan, ketidaksetujuan atau suatu seperti fobia. Disediakan waktu untuk menyusun suatu tingkatan kecemasan dalam suatu wilayah tertentu, suatu daftar disusun bertingkat mengenai situasi-situasi yang kemunculannya meningkatkan taraf kecemasan atau penghindaran. Tingkatan kecemasan dirancang dalam urutan dari situasi yang paling buruk yang bisa dibayangkan oleh individu ke taraf yang membangkitkan kecemasan paling rendah. Penyusunan hierarki meletakkan secara berurut dari situasi yang paling banyak menimbulkan kecemasan sampai kepada situasi yang paling sedikit menyebabkan kecemasan. Bila perlu, selama penyusunan tingkatan kecemasan, seharusnya mencapai 10 *item* penyebab munculnya kecemasan. Tetapi dalam penelitian ini, konseli diminta menyusun hierarki kecemasan hanya sampai pada *item* penyebab kecemasan.

2. Melakukan sebuah teknik relaksasi

Teknik relaksasi yang diberikan terdiri dari latihan pernapasan misalnya mengambil nafas dalam-dalam lalu menghembuskannya secara perlahan, dan juga latihan relaksasi otot progresif yang lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda, sehingga tercapai suatu keadaan yang sepenuhnya santai. Latihan relaksasi berdasarkan teknik yang digariskan oleh Jacobsen yang telah diuraikan oleh Wolpe. Sebelum latihan relaksasi dimulai, konseli akan diberitahu tentang cara melakukan relaksasi yang digunakan dalam desensitisasi, cara menggunakan relaksasi pada kehidupan sehari-hari, dan cara

mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Latihan relaksasi dilakukan dengan cara memikirkan dan membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti membayangkan berada ditempat favorit berupa duduk dipinggir danau atau berjalan di taman yang sangat indah. Hal paling pentingnya yaitu bahwa konseli mencapai titik keadaan paling tenang dan damai. Juga konseli diajarkan bagaimana mengendurkan segenap otot-otot tangan dikendurkan terlebih dahulu, kemudian kepala, disusul leher dan pundak, punggung, perut, dada, dan juga anggota badan bagian bawah.

3. Proses Desensitisasi

Setelah penyusunan hierarki kecemasan dan pelatihan relaksasi dilakukan dengan benar, maka siap untuk memulai proses desensitisasi. Proses desensitisasi melibatkan keadaan dimana individu sepenuhnya santai dengan keadaan mata tertutup. Peneliti menceritakan serangkaian situasi dan meminta konseli (mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi) untuk membayangkan dirinya berada dalam setiap situasi yang diceritakan oleh peneliti. Situasi yang netral diungkapkan, dan konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada didalamnya. Jika konseli sudah mampu santai, maka dia diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan mulai dari taraf yang paling rendah. Jika konseli mengalami kecemasan selama proses ini, maka konseli menggunakan isyarat yang telah disepakati untuk memberi tahu peneliti dan pada saat inilah pengungkapan situasi inilah dihentikan. Kemudian relaksasi dimulai lagi, dan konseli kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan oleh peneliti. Treatment dianggap selesai apabila konseli

mampu untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan.

Setelah segala rangkaian prosedur desensitisasi diri dilaksanakan mulai dari penyusunan hierarki kecemasan, pelatihan relaksasi dan sampai pada proses desensitisasi maka penggunaan teknik ini selesai. Tambahan yaitu ketika pada proses desensitisasi, konseli tidak hanya diminta untuk membayangkan situasi yang dapat membangkitkan kecemasan tetapi konseli dihadapkan pada situasi riil atau nyata pada penyebab kecemasannya. Dalam hal ini yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, maka mahasiswa akan diminta untuk tampil di depan umum selaku penguasa forum.

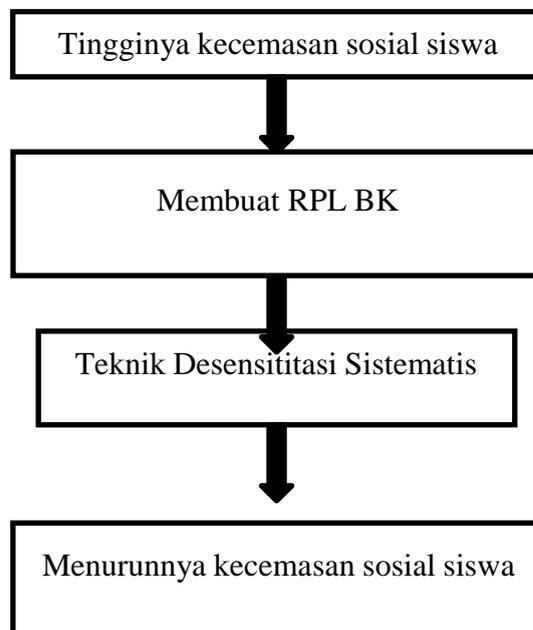
B. Kerangka Konseptual

Penelitian ini akan mengimplementasikan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023. Dalam konseling behavioral ada di namakan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang mampu meredakan atau sampai menghilangkan rasa cemas, sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk

menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan (Mulyono, 2016:97)

Teknik Desensitisasi diarahkan kepada membimbing siswa untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas siswa dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai siswa tidak takut atau cemas lagi, Prosedur treatment ini di landasi oleh prinsip belajar counterconditioning, yaitu respon yang tidak diinginkan digantikan dengan tingkah laku yang diinginkan sebagai hasil latihan yang berulang-ulang.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Alokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Prima Tembung yang beralamat Jl. Prima Pasar VII Tembung, Tembung, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang Prov. Sumatera Utara 20215.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang dipergunakan untuk penelitian ini dilaksanakan pada Semester Genap T.A 2022/2023 Untuk lebih jelas pelaksanaan penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 3.1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan dan Minggu															
		Februari				Maret				April					Mei		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3
1	Pengajuan Judul																
2	Persetujuan Judul																
3	Penulisan Proposal																
4	Bimbingan Proposal																
5	Persetujuan Proposal																
6	Seminar Proposal																

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Sugiyono (2012:25) menyatakan bahwa subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, Guru Bidang Studi, Wali kelas serta seluruh Siswa kelas VII.

2. Objek Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:41) menyebutkan pengertian objek penelitian artinya target ilmiah untuk menerima data menggunakan tujuan dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal yang objektif, valid serta reliable terhadap suatu hal (variabel tertentu).

Tabel 3.2 Objek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VII-1	26	-
2	VII-2	27	3
3	VIII-1	32	-
4	VIII-2	28	-
5	IX-1	30	-
6	IX-2	30	-
Jumlah		173	3

Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan menggunakan teknik *purpose sampling* yang berjumlah 3 orang yang ingin dibantu untuk mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum (kecemasan social). Pengambilan objek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* atau pengambilan objek berdasarkan pertimbangan tertentu. .

C. Defenisi Operasional Penelitian

Setelah variabel penelitian di tetapkan, maka selanjutnya rumusan definisi operasional yaitu sebagai berikut :

1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan rasa cemas yang dirasakan seseorang saat melakukan perform dan interaksi sosial. Kecemasan sosial sering muncul pada diri setiap individu, ketika individu berada dalam lingkungan sosial baru atau ketika individu harus menghadapi persoalan baru.

2. Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

D. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata bukan angka-angka. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Sementara itu, penelitian deskriptif menurut Lexy Moleong (2017) adalah suatu bentuk penelitian yang ditunjuk untuk mendeskriptifkan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia”.

E. Teknik Pengumpulan Data

Didalam melakukan penelitian pengumpulan data menjadi faktor yang sangat penting dalam memperoleh hasil dari penelitian. Dengan memilih metode yang tepat dan benar maka akan diperoleh data yang tepat, akurat dan juga relevan. Maka dari itu untuk memperoleh data yang akurat dan relevan didalam melakukan sebuah penelitian ini yaitu dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan terjun ke lapangan untuk mengamati siswa secara langsung siswa dalam jangka waktu yang ditentukan dan dengan pencatatan secara sistematis. Menurut Sugiyono (2012:16) observasi adalah salah satu teknik untuk mengumpulkan data, wawancara serta sejumlah pertanyaan khusus secara tertulis yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, Sebelum melakukan perlakuan yaitu Layanan

Informasi, peneliti akan mengobservasi siswa yang merupakan objek penelitian untuk melihat tingkat kecemasan sosial siswa yang akan digunakan pada penelitian ini. Tujuannya adalah mengetahui data awal mengenai kecemasan sosial siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya peneliti akan mengobservasi kembali perilaku siswa setelah mengikuti Teknik Desensitisasi sistematis yang merupakan upaya menurunkan kecemasan sosial dalam penelitian ini. Guna melihat dampak atau pengaruh perlakuan terhadap permasalahan penelitian.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Observasi Kepada Siswa

No	Aspek yang diamati
1	Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum
2	Cemas apabila kehilangan kontrol akan dirinya Terutama kehilangan kontrol atas tubuhnya
3	Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan dua cara yakni dapat dilakukan secara langsung dengan berhadapan dengan narasumber tetapi juga dapat dilakukan secara tidak langsung seperti memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab. Instrumen yang diberikan dapat berupa pedoman wawancara maupun checklist. Sebagaimana Sugiyono (2012: 194) menyatakan bahwa wawancara sebagai salah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti apabila peneliti akan melakukan studi

pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan untuk mengetahui hal-hal dari respon sedikit atau kecil.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu dengan menggunakan pedoman wawancara yang berisikan garis-garis besar atau hal hal pokok permasalahan yang akan diteliti.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Siswa

No	Aspek yang diamati
1	Kecemasan sosial siswa
2	Sikap dan perilaku
3	Kebiasaan sehari-hari

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru BK

No	Indikator
1	Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling
2	Pemahaman tentang kecemasan sosial
3	Upaya menurunkan kecemasan sosial

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pelengkap dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi dapat berbentuk gambar atau hasil tulisan dan hasil karya seseorang. Dokumen dirbagi menjadi dua jenis yaitu, dokumen berbentuk tulisan dan dokumen berbentuk gambar. Dalam penelitian ini dokumentasinya menggunakan foto dan catatan guru BK di sekolah.

G. Teknik dan Analisis Data

Analisis data adalah proses yang berkelanjutan yang membutuhkan spekulasi secara terus dalam mengajukan sejumlah pertanyaan hingga menulis catatan singkat sampai hasil penelitian terhadap data. Menurut Sugiyono (2012:338-345) Dalam penelitian kualitatif teknik analisis data yang digunakan yaitu sebagai berikut: (1) Reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan.

1. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan mencari, mencatat, dan mengumpulkan data melalui hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi yang terkait dengan kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum (kecemasan sosial).

2. Reduksi Data

Mereduksi data artinya menyeleksi hal-hal yang pokok, dan hal-hal yang penting yang ditemukan di lapangan dengan mencari pola dan temanya serta membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data di golongan kedalam jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah dalam mencari data yang diperlukan. pengolah dan memfokuskan semua data mentah agar lebih bermakna.

3. Penyajian Data

Penyajian data dapat dilaksanakan dalam bentuk baik uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, teks deskriptif atau naratif yang didalamnya berisi data-data terkait masalah penelitian yang

selanjutnya dianalisis demi kepentingan hasil dan penarikan kesimpulan. Dengan melakukan penyajian data maka akan memudahkan untuk mengetahui dan memahami apa yang terjadi, merencanakan hal selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

4. Penarikan Kesimpulan

Setelah data tersaji dalam bentuk rangkaian data maka proses selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Semua data yang telah diperoleh sebagai hasil dari penelitian untuk mencari, memahami, pola-pola atau penjelasan sebab akibat.

Dengan demikian dapat di simpulkan penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal tetapi juga bisa tidak, karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan masih bisa berkembang setelah melakukan penelitian dan juga diharapkan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

BAB IV
PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Sekolah

a. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : SMP Prima Tembung
2. NPSN : 10214148
3. Alamat Sekolah : Jalan Prima Pasar VII Tembung
4. Kelurahan/Kecamatan : Percut Sei Tuan
5. Kabupaten : Deli Serdang
6. Provinsi : Sumatera Utara
7. Nomor Telepon : 085275692267
8. Kode pos : 20731
9. Kepala Sekolah : Julpan Rambe, S.Pd
10. E-mail : primatembung@gmail.com
11. Tahun Berdiri : 1991
12. Izin Operasional : Nomor : 421/9674/PDM/2014
13. Jenjang Akreditasi : B
14. Jumlah Guru : 25
15. Jumlah Siswa : 173

b. Identitas Kepala Sekolah

1. Nama Lengkap : Julpan Rambe, S.Pd
2. Pendidikan : S1-Matematika

c. Visi dan Misi Sekolah

Visi :“Terwujudnya Sekolah Islami yang tertib dan disiplin, memiliki keunggulan dalam prestasi berdasarkan keimanan dan ketaqwaan terhadap Allah SWT”

Misi : Adapun Misi dari sekolah SMP Prima Tembung yaitu:

1. Melaksanakan pembelajaran secara efisien dan efektif.
2. Menumbuhkan tingkat kecerdasan inovasi, kreasi dan inisiatif.
3. Meningkatkan budi pekerti yang luhur menurut budaya Islam.
4. Menanamkan nilai keagamaan dalam proses pembelajaran.
5. Menggiatkan kreatifitas karya ilmiah seni dan olahraga dan aktifitas keagamaan.
6. Membangun citra sekolah sebagai mitra terpercaya di masyarakat.

d. Sarana dan Prasarana Sekolah SMP Prima Tembung

Dalam melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah seperti yang terlihat pada tabel 4.1 berikut:

Table 4.1
SMP Prima Tembung

No	Fasilitas Sekolah	Kondisi
1.	Ruan kelas a. Jenis b. Kuantitas c. Kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
2.	Perpustakaan a. Jenis b. Kuantitas c. kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
3.	Ruang BK a. Jenis b. Kuantitas c. Kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
4.	Musholla a. Jenis b. Kuantitas c. kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
5.	Ruang Kepala Sekolah a. Jenis b. Kuantitas c. kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
6.	Ruang Guru a. Jenis b. Kuantitas c. Kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik

7.	Ruang Tata Usaha a. Jenis b. Kuantitas c. Kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
8.	Kamar Mandi Guru a. Jenis b. Kuantitas c. Kuantitas	Ada Permanen Memadai Baik
9.	Kamar Mandi Siswa a. Jenis b. Kuantitas c. kuantitas	Ada Permanen Memadai Rusak Ringan
10.	Kantin a. Jenis b. Kuantitas c. Kuantitas	Ada Permanen Memadai Rusak Ringan

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada di kantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali. Dan guru piket mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau membunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarama yang dimiliki sekolah SMP Prima Tembung telah sesuai dengan kebutuhan belajar dan mengajar. Keberabadaan fasilitas tersebut diharapkan

mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

e. Keadaan Guru disekolah SMP Prima Tembung

Guru merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Kondisi guru dan pegawai pada sekolah SMP Prima Tembung dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2

Staf Pengajar dan Pegawai SMP Prima Tembung

No.	Jenis Guru	Jumlah Guru
1.	Pegawai Negeri Sipil	---
2.	Guru Tetap Yayasan	10
3.	Guru Tidak Tetap	10
4.	Guru Bantu Pusat	---
5.	Guru Bantu Lokal	---
6.	Pegawai Tetap Yayasan	5
7.	Pegawai Tidak Tetap	---
	Jumlah	25

f. Keadaan Siswa disekolah SMP Prima Tembung

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusiawi yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri. Adapun jumlah siswa kelas VII SMP Prima Tembung dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3
Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VII

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VII-1	26	-
2	VII-2	27	3
3	VIII-1	32	-
4	VIII-2	28	-
5	IX-1	30	-
6	IX-2	30	-
Jumlah		173	3

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini di lakukan di SMP Prima Tembung dengan judul “Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”. Adapun objek dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai masalah kecemasan berbicara di depan umum dengan jumlah 3 orang siswa kelas VII. Objek dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengamatan (observasi) yang dilakukan sebelum melaksanakan teknik desensitisasi sistematis, rekomendasi dari wali kelas, guru bidang studi, dan guru bimbingan dan konseling dengan

menggunakan instrumen wawancara. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan empat kali pertemuan selama penelitian berlangsung.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada siswa yang memiliki masalah keluarga broken home yaitu dilihat dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan sebelum melakukan teknik desensitisasi sistematis. Proses tanya jawab atau wawancara dilakukan kepada empat orang siswa yang menjadi objek penelitian. Adapun daftar pertanyaan wawancara telah dipersiapkan oleh peneliti sehingga daftar pertanyaan tersebut dapat dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum.

1. Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis di SMP Prima Tembung

Teknik desensitisasi sistematis merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi, dan sosial yang dialaminya. Adapun kegiatan-kegiatan dalam teknik desensitisasi ini antara lain:

Sebagaimana observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada mengenai implementasi teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, dapat diketahui bahwa SMP Prima Tembung telah dilaksanakan layanan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Layanan teknik desensitisasi ini terselenggara atas dukungan kerjasama pihak sekolah (kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling).

Kondisi tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan Bapak Julpan Rambe, S.Pd, selaku kepala sekolah di SMP Prima Tembung mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Prima Tembung .

“Bimbingan Konseling di SMP Prima Tembung berjalan dengan baik tetapi tidak sepenuhnya kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan karena konselor belum berpengalaman”

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling melalui layanan teknik disensitisasi sudah pernah dilaksanakan tetapi hasilnya belum optimal. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah diketahui bahwa di SMP Prima Tembung sudah memenuhi kebutuhan kelengkapan bimbingan konseling dan memajukan bimbingan konseling yang sesuai dengan hasil observasi penelitian bahwa layanan bimbingan dan konseling juga telah dilaksanakan dan diketahui oleh kepala sekolah. Hasil wawancara dengan Bapak Julpan Rambe, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Prima Tembung tentang sarana pendukung untuk membantu memaksimalkan kinerja konselor serta memajukan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah SMP Prima Tembung ini kepala sekolah melakukannya dengan cara yang dikemukakan sebagai berikut:

“Dengan menyediakan dan melengkapi beberapa sarana dan fasilitas, sarana dan fasilitas tersebut adalah menyediakan ruang bimbingan konseling, melengkapi isi ruangan bimbingan konseling seperti meja, lemari, kursi kerja guru bimbingan dan konseling, kursi tamu, buku absensi, buku

tamu, catatan kasus siswa, surat undangan orangtua, serta peralatan menulis, semuanya terpenuhi dalam ruangan bimbingan dan konseling”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas kepala sekolah sudah memenuhi kelengkapan fasilitas dan mengadakan kerja sama untuk memajukan bimbingan dan konseling di sekolah SMP Prima Tembung .

Hal ini didukung dengan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Juli 2023 mengenai implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum telah dilaksanakan untuk membantu permasalahan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan tentang tugas kepala sekolah adalah dengan mengamati rencana implementasi teknik yang telah dibuat dan dikerjakan oleh konselor sehingga pertiga bulan tugas kepala sekolah meneliti pekerjaan yang dilakukan oleh konselor.

2. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling di SMP Prima Tembung

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) membawa pengaruh luas dalam berbagai kehidupan masyarakat termasuk pendidikan dan kebudayaan. Kebutuhan akan bimbingan dan konseling bagi siswa di sekolah disebabkan oleh perkembangan kebudayaan yang sangat pesat yang mempengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah.

Sekolah memiliki tanggung jawab sangat besar membantu siswa agar berhasil dalam belajar. Untuk itu hendaknya sekolah memberikan bantuan kepada siswa untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan belajar siswa. Dalam kondisi seperti ini, pelayanan bimbingan dan konseling sekolah sangat penting untuk dilaksanakan guna membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Pelayanan bimbingan dan konseling perlu diadakan di sekolah-sekolah karena pelayanan ini dapat membantu siswa untuk meningkatkan pencapaian akademik dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa agar mereka dapat menghasilkan perubahan positif dalam dirinya sendiri. Selain itu melalui layanan bimbingan dan konseling para siswa disekolah juga berpeluang untuk menyatakan perasaan dan berbagai masalah yang mereka hadapi dengan guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dipahami bahwa proses pendidikan di sekolah tidak akan berhasil secara baik apabila tidak didukung oleh penyelenggaraan bimbingan secara baik pula.

Di SMP Prima Tembung pelayanan bimbingan dan konseling juga dilaksanakan. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara mengenai pelaksanaan pelayanan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung dengan guru bimbingan konseling menyatakan:

“Pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah berjalan cukup efektif, karena pihak sekolah memberikan jam khusus kepada

guru bimbingan konseling untuk masuk kelas dua jam dalam seminggu. Tetapi ada beberapa siswa yang tidak mengikuti proses konseling”.

Meskipun pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah hanya dilakukan dua jam dalam seminggu, pihak sekolah sangat mendukung kegiatan pelayanan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung, hal dijelaskan oleh guru bimbingan dan konseling SMP Prima Tembung menyatakan:

“Pihak sekolah mendukung kegiatan layanan bimbingan dan konseling dengan menyediakan sarana dan prasarana layanan bimbingan konseling berupa adanya ruang khusus untuk guru bimbingan dan konseling, adanya menyediakan buku catatan khusus siswa, buku observasi untuk siswa, surat panggilan untuk orangtua dan lain-lain”.

Pihak sekolah melakukan pengawasan program pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan dan konseling SMP Prima Tembung, menyatakan:

“Pihak sekolah selalu mengawasi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Setiap tahun ajaran baru guru bimbingan konseling harus menunjukkan program kerja dan pada setiap selesai pelaksanaan pelayanan bimbingan konseling. Guru bimbingan dan konseling selalu membuat laporan pelaksanaan layanan bimbingan konseling pada pihak sekolah. Misalnya saja ketika guru bimbingan dan konseling ingin melakukan kunjungan rumah kepada salah satu siswa yang bermasalah, guru bimbingan

konseling harus berkoordinasi dengan wali kelas dan setelah melakukan kunjungan rumah guru bimbingan konseling memberikan hasil laporan kepada kepala sekolah”.

Karena pihak sekolah melakukan pengawasan kinerja guru bimbingan dan konseling sehingga setelah melakukan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa, guru bimbingan konseling telah melakukan pelayanan bimbingan dan konseling, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling SMP Prima Tembung , mengatakan:

“Sistem pelaporan kegiatan layanan bimbingan konseling adalah dengan membuat pelaporan tertulis didalam program mingguan dan mengevaluasi hasil layanan bimbingan untuk melihat perubahan tingkah laku individu setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling”.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pihak sekolah sangat mendukung kinerja guru bimbingan konseling demi kelancaran proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung. Dengan menyediakan sarana dan prasarana untuk bimbingan konseling dan pihak sekolah juga melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung .

3. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum di SMP Prima Tembung

Ketika anak berkembang menuju keremajaan, ia sedang mengalami perubahan status sosial dari anak menjadi remaja. Anak-anak yang sedang mengalami perubahan haruslah orang tua dan guru mengawasi perilaku anak,

memberikan informasi-informasi yang baik kepada anak dan berikan pemahaman yang baik dan guru bimbingan konseling harus mengawasi anak-anak yang berperilaku tidak baik.

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para peserta didik yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada peserta didik timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh peserta didik dan kenyataan yang terjadi pada peserta didik terkait dengan persoalan akademik. Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Sebagian besar siswa di SMP Prima Tembung yang mengalami masalah kecemasan berbicara di depan umum mengalami masalah seperti tidak percaya diri berbicara di lingkungan sekolah baik dengan guru maupun temannya terlihat dari sulitnya siswa berbicara ketika persentasi di depan kelas atau ketika guru meminta pendapat siswa terkait materi pembelajaran, ada beberapa siswa yang merasa malu untuk memberi pendapatnya ketika sedang berdiskusi di kelas, adanya siswa yang tidak mau menjadi pemimpin upacara karena khawatir tidak mampu, adanya siswa yang selalu melihat ke bawah maupun kearah lain ketika berbicara dengan orang lain. Hal demikian dapat menghambat perkembangan peserta didik untuk mampu berinteraksi dengan baik dengan orang di sekitarnya

Pada dasarnya sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling berperan penting untuk pembaharuan dalam memberikan bantuan kepada siswa tidak hanya menyelesaikan masalah akan tetapi membentuk karakter mengembangkan pribadi siswa ke arah yang lebih baik bakat ataupun minatnya serta dukungan kepada siswa, sehingga siswa mampu membentuk dan mengembangkan pribadinya kearah yang lebih baik secara optimal.

Untuk mengetahui gambaran permasalahan siswa guru bimbingan konseling melakukan pengumpulan data dan pengamatan (observasi) tingkah laku siswa, hal ini dijelaskan oleh guru bimbingan konseling di SMP Prima Tembung tentang masalah yang sering dialami oleh siswa, guru bimbingan konseling menyatakan:

“masalah yang sering dialami siswa adalah siswa yang memiliki kecemasan saat berbicara di depan umum, tempramen, kehilangan dan rasa bersalah, perasaan-perasaan tersebut terlihat dalam bentuk perilaku tidak ceria, tidak bergaul, tidak berkonsentrasi, prestasi belajar menurun dan sering melamun”.

Siswa yang mengalami masalah kecemasan saat berbicara di depan umum akan menimbulkan dampak negatif bagi semua pihak, hal tersebut juga berdampak pada prestasi belajar siswa yang memiliki permasalahan tersebut.

Untuk mengatasi permasalahan siswa pihak sekolah melakukan kerja sama dengan guru bimbingan konseling demi terwujudnya siswa yang berakhlak mulia dan bias mengelola kecemasan dan stress yang dialami siswa, tindakan yang paling utama yang dilakukan adalah guru bimbingan konseling saling bekerja sama dengan wali kelas, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling SMP Prima Tembung, menyatakan:

“Untuk menyelesaikan permasalahan siswa guru bimbingan konseling berkerja sama dengan wali kelas, terkadang wali kelas menyerahkan siswa yang bermasalah kepada saya, terkadang wali kelas hanya menangani dengan sendiri ataupun juga wali kelas memberikan surat panggilan kepada orangtua siswa untuk mengentaskan permasalahan siswa”.

Sedangkan untuk mengentaskan permasalahan siswa guru bimbingan dan konseling memberikan pelayanan bimbingan konseling secara khusus kepada siswa berupa teknik desensitisasi sistematis, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling menyatakan:

“jenis layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum adalah teknik desensitisasi sistematis karena ada tiga orang siswa yang mengalami permasalahan yang sama”.

Berdasarkan informasi atau data yang didapat ada tiga orang siswa SMP Prima Tembung yang memiliki masalah tentang kecemasan berbicara di depan umum, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling menyatakan:

“dari hasil pengamatan (observasi) dan keterangan dari guru bidang studi serta catatan dari buku kasus yang memiliki masalah kecemasan berbicara di depan umum adalah siswa kelas VII, ini terjadi karena siswa masih mengalami penyesuaian diri terhadap sekolah dan lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Prima Tembung serta hasil dari observasi yang berjumlah 3 orang siswa yang masing-masing dari kelas yang berbeda. Dapat dipahami bahwa permasalahan yang dialami siswa disekolah adalah tingkah laku yang ditampilkan siswa sebagian dari siswa yang sering berperilaku tidak baik. Keadaan ini semakin parah apabila para remaja kurang atau tidak mendapatkan perhatian penuh dari orang tua. Perilaku yang dialami oleh siswa adalah salah satu problem sosial sangat mengganggu keharmonisan juga keutuhan segala nilai dan kebutuhan dasar sosial. Dalam kenyataan perilaku ini berdampak tidak baik kepada anak-anak, mereka cenderung menjadi pendiam dan gelisah.

4. Implementasi Teknik desensitisasi sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan berbicara di depan umum Pada Siswa Kelas XII SMP Prima Tembung.

Pengembangan pribadi siswa melalui pelayanan bimbingan konseling di sekolah bisa diwujudkan melalui bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan yang membantu para siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadinya. Sedangkan teknik desensitisasi

sistematis yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan konseling (konselor) terhadap seorang siswa (konseli) dalam suasana tatap muka (*face to face*) yang dilaksanakan dalam proses konseling. Tujuan layanan teknik disensitisasi adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri sehingga klien mampu mengatasinya.

Teknik disensitisasi adalah lebih dari sekedar sekumpulan teknik atau permainan-permainan. Apabila interaksi konselor dan konseli merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik bisa berguna sebagai alat untuk membantu klien guna memperoleh kesadaran yang lebih penuh mengenai konflik-konflik internal, dan menembus jalan buntu untuk menghambat penyelesaian usaha yang tak selesai. Tujuan utama teknik disensitisasi adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi.

Melalui teknik disensitisasi sistematis, siswa diajak untuk memecahkan masalahnya. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/ orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya. Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Melalui konseling konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal. Dengan demikian, teknik disensitisasi sistematis dapat

mengurangi masalah yang dialami siswa yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

Penerapan teknik desensitisasi sistematis akan diberikan kepada 3 orang siswa yang memiliki masalah kecemasan berbicara di depan umum dari kelas XII SMP Prima Tembung yang berinisial sebagai berikut: MT (lk), MDA (lk), dan YS (pr), ketiga siswa memiliki permasalahan yang sama namun penyebab permasalahan berbeda-beda. Berdasarkan keterangan hasil pengamatan selama penelitian, MT sering mengalami masalah dalam belajar tetapi setiap di panggil guru bimbingan konseling MT selalu menghindar dan tidak mau terlibat dalam proses konseling. Menurut keterangan dari MT proses konseling tidak membantunya dalam menyelesaikan masalahnya hanya membuang-buang waktu saja, dan dia juga termasuk siswa yang tertutup, untuk mengubah persepsi dan menyelesaikan masalah MT dilakukan teknik desensitisasi sistematis secara bertahap dengan dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama MT masih malu dan tidak terbuka dalam menceritakan masalahnya, hal ini tampak pada tingkah laku MT, setelah beberapa hari diterapkan teknik desensitisasi sistematis MT mulai berfikir logis dan memahami masalahnya, hal ini mulai tampak dari tingkah lakunya, MT mulai sopan santun bertingkah laku di sekolah. Pada pertemuan kedua MT mulai berkonsentrasi dalam belajar setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis, hal ini ditekankan oleh wali kelas MT bahwa MT mulai berkonsentrasi dalam belajar. Pada pertemuan berikutnya prestasi MT mulai meningkat, MT mulai berkomitmen untuk tidak berperilaku buruk lagi di sekolah. Perubahan tingkah laku MT kearah yang

positif dapat dilihat setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis setelah beberapa minggu kemudian.

Selain itu siswa SMP Prima Tembung lain yang mengalami permasalahan yang sama yang berinisial MDA siswa tersebut juga merasa canggung dan malu dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya kepada konselor, siswa tersebut beranggapan lebih baik membagi cerita tersebut dengan teman terdekatnya. MDA diberikan teknik desensitisasi sistematis untuk memberikan alternatif-alternatif tentang permasalahannya. Pada pertemuan pertama MDA mulai memahami tentang konseling dan tentang kecemasan berbicara di depan umum, dan berpandangan positif tentang layanan konseling. Pertemuan kedua MDA mulai merasa nyaman dan terbuka dalam menceritakan permasalahannya, dan berpendapat lebih baik menceritakan permasalahannya dengan guru bimbingan dan konseling. Pada pertemuan ketiga MDA mulai lebih baik dalam berperilaku dan tidak sering bolos jam pelajaran, mulai berfikir positif dalam menanggapi masalahnya.

Namun berbeda dengan siswa ketiga yang berinisial YS siswa tersebut sangat santai dalam menanggapi masalahnya, dia beranggapan bahwa masalahnya tidak akan pernah selesai dan tidak peduli lagi dengan keadaan keluarganya yang broken home. YS belum memahami arti bimbingan konseling dan juga permasalahannya. YS diberikan teknik desensitisasi sistematis sebanyak empat kali pertemuan. Dipertemuan pertama YS diberikan informasi dan pemahaman tentang teknik desensitisasi sistematis dan pengertian kecemasan berbicara di depan umum. YS mulai berfikir rasional

tentang dampak negatif untuk menyelesaikan masalahnya melalui proses layanan konseling. Pertemuan kedua YS mulai berperilaku lebih baik, dan tidak melanggar norma-norma yang ada disekolah. Setelah mendapatkan teknik disensitisasi sistematis perilaku positif YS pun meningkat hal tersebut terlihat dari tingkah lakunya setelah mendapatkan teknik disensitisasi sistematis.

Setelah diberikan teknik disensitisasi sistematis siswa-siswa tersebut semakin memahami bimbingan dan konseling dan dampak positifnya, dan dapat berfikir dengan baik tentang permasalahannya. Siswa-siswa mulai berkomitmen untuk tidak melanggar norma yang ada disekolah maupun dirumah, dan tidak berperilaku buruk lagi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum di SMP Prima Tembung . Hal ini dapat dilihat dari perubahan tingkah laku yang ditampilkan siswa setelah diterapkan teknik disensitisasi sistematis dengan dua kali pertemuan adanya perubahan tingkah laku siswa setelah beberapa minggu kemudian. Pengurangan perilaku kecemasan berbicara di depan umum yang menjadi objek penelitian mulai dapat dilihat setelah diberikan teknik disensitisasi sistematis pertama kali, meskipun pengurangan yang terjadi tidak banyak.

Dari hasil wawancara konseling yang dilakukan dengan siswa dapat dilihat pengurangan kecemasan berbicara di depan umum kelas VII SMP Prima Tembung setelah diterapkan teknik disensitisasi sistematis mengalami pengurangan kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut dapat

diketahui dari hasil penilaian pengentasan masalah siswa yang diberikan peneliti kepada siswa setelah diberikan teknik disensitisasi sistematis. Pengurangan perilaku kecemasan berbicara di depan umum di SMP Prima Tembung diperoleh oleh setiap siswa yang menjadi objek penelitian berbeda-beda, tergantung pada keadaan masalah dan kondisi siswa tersebut.

C. Diskusi Hasil Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik disensitisasi sistematis melalui teori gestalt dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Pembelajaran 2022/2023. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penerapan teknik disensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum disekolah, karena kecemasan berbicara di depan umum dapat mengganggu konsentrasi dan hasil belajar siswa. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Prima Tembung Tahun Pembelajaran 2022/2023 dengan memberikan teknik disensitisasi sistematis secara berkelanjutan. Implementasi teknik disensitisasi dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, pada awalnya siswa menolak untuk menceritakan permasalahannya namun setelah dipaparkan teknik disensitisasi sistematis siswa menjadi lebih berkonsentrasi dalam belajar dan berperilaku lebih baik. Hal ini disebabkan teknik disensitisasi sistematis sebagai suatu *treatment* (perlakuan) pengurangan kecemasan berbicara di depan umum kelas VII SMP Prima Tembung .

Berdasarkan keterangan uraian diatas dapat dikatakan bahwa layanan teknik disensitisasi yang dilakukan merupakan layanan yang baik bagi siswa, hal tersebut ini terbukti pada perubahan perilaku siswa setelah mendapat teknik disensitisasi sistematis ini.

D. Keterbatasan Peneliti

Sebagai manusia yang penuh dengan kekhilafan dan tidak luput dari kesalahan, peneliti mempunyai kendala yang dihadapi sejak pembuatan, rangkaian peneliti, pelaksanaan peneliti, sehingga pengolahan data, seperti:

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materi dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian dilakukan relatif singkat, hal ini meningkatkan keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dilapangan penelitian. Disamping adanya keterbatasan dana, waktu, serta moril dan materi yang diberi berbagai faktor tersebut, maka penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritikan yang dapat menyempurnakan penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi dengan melihat terlebih dahulu aspeknya yaitu perasaan kecewa, kurang perhatian dan kasih sayang, penyimpangan pergaulan, ketidakpercayaan anak kepada orangtua, pemberontakan, dan hubungan interaksi yang kurang baik melalui teknik desensitisasi
2. Masalah kecemasan berbicara di depan umum dapat diselesaikan melalui implementasi teknik desensitisasi dalam proses konseling.
3. Teknik desensitisasi bertujuan untuk membantu siswa dalam memperbaiki atau mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami siswa karena kurangnya kepercayaan diri.
4. Teknik desensitisasi dapat mengurangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan :

1. Bagi pihak sekolah dapat menggunakan konseling individual sebagai salah satu pemilihan teknik konseling untuk mengatasi masalah siswa, serta

membantu mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum dan masalah-masalah lainnya.

2. Kepada peneliti lainnya yang ingin meneliti dengan menggunakan konseling agar dapat menggunakan teknik atau pendekatan lainnya dalam membantu masalah-masalah siswa.
3. Bagi masyarakat diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam kehidupan untuk lebih dapat mengontrol remaja-remaja sehingga mereka berkembang dengan baik dan terhindar dari tingkah laku yang salah suai dalam kehidupan sehari-hari, karena hal tersebut sangat berdampak pada kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad Masrur Firosad, dkk (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa”, vol.5 no.2
- Bradley. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Depdikbud, (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta
- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fitria rachmawaty.(2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja”Vol.10, Nomor1,
- Butler, Gillian. (2016). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Book.
- Iskandar. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: GP Press.
- Indriyana Rachmawati. (2012). Teknik Desensitisasi Diri (*Self Desensitization*) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII- D Negeri 11 Surakarta”, (Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan:Surakarta
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (2018). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*,
- La Greca, A.M., Lopez, N., & Olivares, J. (2015). Efficacy of three treatment protocols for adolescents with social anxiety disorder: A 5-year follow-up assessment. *Journal Of Anxiety Disorder*,
- Lexy Moleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutfi Fauzan.(2016).*Laporan Penelitian: Prosedur Pelemahpekaan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*,
- Mulyono. (2010). *Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta

Nainggolan, T. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Jurnal Sosiokonsepsia*. Vol. 16. No. 02

Nevid Jeffreys Rathus Spencer A., & Greene Beverly, (2016). *Psikologi Abnormal, Edisi ke V jilid I*, (Alih bahasa: Dr. Jeanette Murad, Jakarta: Erlangga

Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGrawHill

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Tindakan Komorehensif*. Bandung: Alfaabe Soli Abimanyu & Manrihu.(2016). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. (Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan),



DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI/PENULIS

Bahagia Rambe, Lahir di desa Sungai pining kecamatan dolok, anak ke empat dari tujuh bersaudara, penulis merupakan anak yang suka mandiri, baik dari segi pendidikan maupun segi berkehidupan.

Saya menempuh pendidikan SD di desa sibio-bio dan SMP di pesantren darussalam parmera, dan kemudian melanjutkan pendidikan SMA di kota padang sidempuan tepatnya di SMK N1 padang sidempuan, dan saat ini telah berkuliah di universitas muhammadiyah sumatera utara medan dengan mengambil pakultas keguruan dan ilmu pendidikan prodi bimbingan dan konseling, mengambil kuliah malam, penulis mengambil kuliah malam karena dari pagi sampe sore penulis bekerja sebagai penjaga tokoh.

Bicara pendidikan penulis lebih suka merantau untuk mencari ilmu, bagi penulis merantau adalah hal yang biasa bagi penulis, suka duka di rantau orang telah banyak dilalui, disini penulis berpesan merantaulah agar kamu kamu tau betapa indahnya dunia luar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran, guna untuk membangun dan penyemangat bagi penulis, kritik dan saran bisa dikirim di alamat email bahagiarambe284@gmail.com dan hp/wa: 082182276410

LAMPIRAN 1**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU
TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS
(RPL)**

1. Nama sekolah : SMP PRIMA TEMBUNG
2. Kelas/semester : VII
3. Alokasi waktu : 1 x 40 Menit
4. Bidang bimbingan : Pribadi
5. Jenis layanan : Konseling Individu dengan Teknik
Disensititasi Sistematis
6. Rumusan kompetensi dasar :
 - a. Mengatasi Kecemasan Sosial
7. Indikator :
 - a. Siswa dapat memahami gejala Kecemasan Sosial.
 - b. Siswa dapat mengatasi masalah Kecemasan Sosial
8. Langkah-langkah :
 - a. Pertemuan I
 - 1) Kegiatan awal
Attending
 - Konselor menciptakan hubungan yang hangat dengan konseli. Menerima dan mengucapkan salam serta menyampaikan perasaan senang atas kesediaan konseli untuk datang menemuinya.

- Konselor menginformasikan kepada siswa bahwa dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, konselor menemukan dia memiliki masalah pribadi pada Kecemasan Sosial
- Konselor menyampaikan kepada siswa apa yang dimaksud dengan Kecemasan Sosial
- Konselor menanyakan kepada konseli apakah dia ingin mengatasi masalahnya dengan mengikuti teknik desensitisasi sistematis.

2) Kegiatan inti

Eksplorasi

- Setelah konselor memberikan pemahaman awal tentang kecemasan sosial, selanjutnya konselor menanyakan beberapa hal tentang akibat dari kecemasan sosial tersebut.

Perumusan masalah

- Konselor dan konseli menyepakati bersama permasalahan konseli sesuai dengan hasil observasi dan wawancara (misalnya mengatasi masalah kecemasan sosial)

Identifikasi masalah

- Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi masalah dan alternatif masalah dari hasil perumusan masalah. Alternatif yang diidentifikasi adalah alternatif yang tepat.
- Konselor hanya membantu dalam menyusun daftar alternatif, yaitu: meningkatkannya sendiri, mengikuti konseling individu bersama konselor, atau meminta bantuan dari teman.

Tahap perencanaan

- Jika klien telah menentukan alternatif pemecahan masalah. Kemudian klien bersama konselor membuat rencana tindakan yaitu menyepakati jadwal pertemuan konseling berikutnya hari, tanggal dan jam. Rencana tersebut juga meliputi tentang apa yang akan dilakukan, bagaimana caranya, dan kapan waktunya.

Tahap tindakan atau komitmen

- Pada tahap selanjutnya hasil perencanaan kemudian dilaksanakan. Disini konseli harus melakukan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan ini harus dilakukan karena proses konseling akan sia-sia jika perencanaan yang telah disusun sedemikian rupa tidak terlaksanakan.

3) Kegiatan akhir

Tahap penilaian dan umpan balik

- Pada tahap ini konselor menanyakan pada konseli mengenai hal baru yang didapatkannya (pengetahuan dan perasaan) setelah membahas permasalahannya mengenai masalah yang dihadapinya.
- Konselor bersama konseli menyimpulkan kegiatan konseling dan merumuskan kembali keadaan mengenai masalah yang dihadapinya yaitu masalah kecemasan sosial
- Konselor bersama konseli merencanakan pertemuan selanjutnya.
 - Merencanakan tindakan, yaitu :melaksanakan alternatif solusi yang dipilih
 - Menceritakan hasil tindakannya

- Evaluasi hasil tindakan
- Mengakhiri proses/sesi konseling

b. Pertemuan II

1) Kegiatan awal

Attending

- Menyampaikan perasaan senang konselor atas kesediaan konseli untuk datang dan melakukan konseling sesuai janji yang telah dibuat pada pertemuan pertama.
- Menyampaikan kembali indikator mengenai kecemasan sosial yang menjadi fokus masalah.
- Menyampaikan kembali alternatif yang telah di pilih pada pertemuan sebelumnya.

2) Kegiatan inti

Eksplorasi

- Membahas hasil pelaksanaan alternatif
- Apabila berhasil, konselor dapat menanyakan beberapa hal untuk mengetahui perkembangan pemahaman konseli mengenai kenakalan yang dilakukannya disekolah.

Perumusan masalah

- Untuk mempermudah siswa memahami masalahnya maka konselor menggunakan teknik permainan dialog yang dilakukan lewat *empty chair*

sebagai sebuah eksperimen sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses ekperimentasi.

- Biasanya kursi kosong tersebut diletakan dihadapan klien dan kemudian klien diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu klien diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya.
- Pada tahap ini konselor mendorong klien utuk mengungkapkannya melalui kata-kata bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan, yang terpenting adalah klien dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.

Identifikasi masalah

- Pada tahap ini konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi masalah dan alternatif masalah dari hasil perumusan masalah alternatif yang diidentifikasi adalah alternatif yang tepat.
- Konselor hanya membantu dalam menyusun daftar alternatif.

Tahap perencanaan

- Jika klien telah menentukan alternatif pemecahan masalah. Kemudian klien bersama konselor membuat rencana tindakan yaitu menyepakati jadwal pertemuan konseling berikutnya hari, tanggal, dan jam. Rencana

tersebut juga meliputi tentang apa yang akan dilakukan, bagaimana caranya, dan kapan waktunya.

Tahap tindakan dan komitmen

- Pada tahap selanjutnya hasil perencanaan kemudian dilaksanakan. Disini konseli harus melakukan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan ini harus dilakukan karena proses konseling akan sia-sia jika perencanaan yang telah disusun sedemikian rupa tidak dilaksanakan.

3) Kegiatan akhir

Tahap penilaian dan umpan balik

- Pada tahap ini konselor menanyakan pada konseli mengenai hal baru yang didapatkannya (pengetahuan dan perasaan) setelah membahas permasalahannya mengenai masalah yang dihadapinya.
- Konselor bersama konseli menyimpulkan kegiatan konseling dan merumuskan kembali keadaan mengenai masalah yang dihadapinya yaitu masalah kecemasan sosial.
- Konselor bersama konseli merencanakan pertemuan selanjutnya.

- Merencanakan tindakan, yaitu :melaksanakan alternatif solusi yang dipilih
- Menceritakan hasil tindakannya
- Evaluasi hasil tindakan
- Mengakhiri proses/sesi konseling

Medan, 17 Juli 2023

Mengetahui,

Koordinator BK

(Julpan Rambe S.Pd)

Peneliti

(Bahagia Rambe, S.Pd)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Yth : Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : BAHAGIA RAMBE

N P M : 1902080010

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Kredit Kumulatif : 138

IPK = 3,73

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang diajukan	Disyahkan Oleh Dekan Fakultas
2/24/2023	Implementasi teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP SWASTA PRIMA TEMBUNG	
	Meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya penyalahgunaan gadget melalui layanan informasi pada siswa kelas 8 SMP SWASTA PRIMA TEMBUNG.	
	Epektivitas layanan informasi tentang karir untuk meningkatkan kemampuan kemandirian siswa kelas 9 SMP SWASTA PRIMA TEMBUNG dalam pemilihan karir.	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 24 Februari 2023

Hormat Pemohon,

BAHAGIA RAMBE

Dibuat Rangkap 3 :

- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Kapten Mukhtar Basri No.3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22,23,30
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email : fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Bahagia Rambe
 NPM : 1902080010
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Implementasi teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP PRIMA TEMBUNG

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu:

1. **Deliati, S.Ag, S.Pd, M.Ag**  4/3 - 2023

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu.

Medan, 4 Maret 2023

Hormat Pemohon,



Bahagia Rambe

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
 - Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1186/IL3.AU /UMSU-02/F/2023

Lamp : ---

Hal : **Pengesahan Proyek Proposal**

Dan Dosen Pembimbing

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Bahagia Rambe

NPM : 1902080010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Penelitian : Implementasi Teknik Desensitasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VIII SMP Prima Tembung

Pembimbing : Deliati.S.Ag.S.Pd.,M.Ag

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila

tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan

3. Masa daluwarsa tanggal : 06 Maret 2024

Medan, 13 Sya'ban 1444 H
06 Maret 2023 M



Dra. Hj. Samsurnita, M.Pd.
NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Rabu, Tanggal 14 Juni 2023 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
N.P.M : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

No.	Masukan dan Saran
Judul	<i>Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII SMP prima tembung tA 2022/2023</i>
Bab I	<i>perbaikan, identifikasi masalah, dan rumusan masalah.</i>
Bab II	<i>perbaikan penambahan kesimpulan menurut pendapat para ahli dan simpulan</i>
Bab III	<i>perbaikan penulisan daftar pustaka</i>
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
N.P.M : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Pada hari Rabu, Tanggal 14 Juni 2023 sudah layak menjadi proposal skripsi.

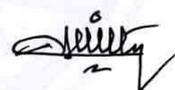
Medan, Juni 2023

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Dosen Pembimbing


Drs. Zaharuddin Nur, M.M


Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag

Diketahui oleh
Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Unggul | Cerdas | Terpercaya



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
N.P.M : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 14 Juni 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Juni 2023

Diketahui oleh,

Ketua Prodi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



YAYASAN REIS CENDIKIA
SMP SWASTA PRIMA TEMBUNG
AKREDITASI – B
NPSN : 10213937

SMP Berdiri Sejak Tahun 1989
 SIOIP : 503.570/0013/DPMP/TS-DS/PP-SMP/IDU/11/2022
 Tanggal : 09 November 2022

Jln. Prima Pasar VII Dusun IX (Kuini) Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara, 20371
 E-mail : smpswastaprima@gmail.com

Percut Sei Tuan, 05 Agustus 2023

Nomor : 1407/SMP-P/MN/2023

Lamp : -

Hal : Surat Balasan Izin Riset

Kepada Yth.

Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 u/b. Kepala Jurusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Di Jl. Mukhtar Basri No.3 Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan maksud surat FAKULTAS Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor : 2712/IL3-
 AU/UMSU-02/F/2023, hal : **Permohonan Izin Riset** di SMP Swasta Prima Tembung, pada prinsipnya
 kami tidak keberatan menerima mahasiswa dibawah ini :

Nama : BAHAGIA RAMBE
 NPM : 1902080010
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Untuk melakukan Penelitian/Riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan. Terhitung mulai dari tanggal 17 Juli s/d 05 Agustus 2023.

Demikianlah kami sampaikan surat balasan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya dan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Kepala SMP Swasta Prima Tembung



BAHAGIA RAMBE, S.Pd
 NIKS : 19023L0930701231124463





YAYASAN REIS CENDIKIA
SMP SWASTA PRIMA TEMBUNG
AKREDITASI – B
NPSN : 10213937

SMP Berdiri Sejak Tahun 1989
 SIOP : 503.570/0013/DPMP/TS-DS/PP-SMP/IDU/11/2022
 Tanggal : 09 November 2022

Jln. Prima Pasar VII Dusun IX (Kuini) Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara, 20371
 E-mail : smpswastaprima@gmail.com

Percut Sei Tuan, 05 Agustus 2023

Nomor : 1407/SMP-P/MN/2023

Lamp : -

Hal : Surat Balasan Izin Riset

Kepada Yth.

Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 u/b. Kepala Jurusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Di Jl. Mukhtar Basri No.3 Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan maksud surat FAKULTAS Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor : 2712/IL3-
 AU/UMSU-02/F/2023, hal : **Permohonan Izin Riset** di SMP Swasta Prima Tembung, pada prinsipnya
 kami tidak keberatan menerima mahasiswa dibawah ini :

Nama : BAHAGIA RAMBE
 NPM : 1902080010
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Untuk melakukan Penelitian/Riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan. Terhitung mulai dari tanggal 17 Juli s/d 05 Agustus 2023.

Demikianlah kami sampaikan surat balasan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya dan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Kepala SMP Swasta Prima Tembung



BAHAGIA RAMBE, S.Pd
 NIKS : 19023L0930701231124463



SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
 N.P.M : 1902080010
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juni 2023

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Bahagia Rambe

Diketahui oleh Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Proposal**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Bahagia Rambe
N.P.M : 1902080010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Menjadi:

Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Juni 2023

Hormat Pemohon



Bahagia Rambe

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing



Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Bahagia Rambe

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	12%
2	etheses.uinmataram.ac.id Internet Source	2%
3	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
4	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
5	repositori.umsu.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1%
7	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	<1%
9	jonedu.org Internet Source	<1%

LAMPIRAN 2



