

**KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI*
SISTEMATIS DALAM MENGATASI *GLOSSOPHOBIA* PADA
SISWA DI MTs PAKIS CILONGOK**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Nazala Muhammad Al Azkya

NIM 1917101093

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nazala Muhammad Al-Azkya

NIM : 1917101093

Jenjang : S1

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Judul Skripsi : Konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok

Menyatakan bahwa secara keseluruhan skripsi ini adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang digunakan sebagai rujukan sumber penelitian.

Demikian pernyataan ini, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, maka saya siap mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 9 Juli 2024

Yang Menyatakan,

A rectangular stamp containing a handwritten signature in black ink. To the left of the signature is a colorful meter stamp with the text 'METERAN TEMPEL' and a serial number '63ALX037574-637574'. The signature is written over the stamp.

Nazala Muhammad Al Azkya

NIM.1917101093



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsaizu.ac.id

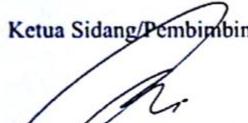
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* DALAM
MENGATASI *GLOSSOPHOBIA* PADA SISWA DI MTs PAKIS CILONGOK**

Yang disusun oleh Nazala Muhammad Al-Azkya, NIM. 1917101093 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, telah diujikan pada hari Jumat, tanggal 12 Juli 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh sidang dewan penguji skripsi.

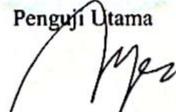
Ketua Sidang/Pembimbing


Luth Faishol, M.Pd
NIP. 199210282019031013

Sekretaris Sidang/Penguji 2


Iif Alfiatul Mukaromah, S.Pd,
M.Kom
NIP. -

Penguji Utama


Agus Sriyanto, M.Si
NIP. 197509071999031002

Mengesahkan,
Purwokerto, 19 Juli 2024
Dekan,


Dr. Muskinul Fuad, M.Ag,
NIP. 197412262000031001



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Assalamual'aikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, koreksi, dan perbaikan terhadap penulisan naskah skripsi dari:

Nama : Nazala Muhammad Al-Azkya

NIM : 1917101093

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Purwokerto, 9 Juli 2024

Pembimbing,



Lutfi Faishol, M.Pd.

NIP. 199210282019031013

MOTTO

“Tidak ada hal yang perlu kamu takutkan. Sebab, kamu tidak sendiran”

-Nico Robin-



**Konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi
glossophobia pada siswa di MTs Pakis Cilongok**

Nazala Muhammad Al-Azkya
NIM. 1917101093
Email: nazalasantot@gmail.com
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Mts Pakis merupakan salah satu sekolah berbasis agroforestry yang berada di lereng hutan gunung Slamet. Dalam dunia Pendidikan madrasah tsanawiyah (MTs) adalah suatu kondisi di mana kecemasan emosional siswa tidak dapat dikendalikan secara efektif. Suatu kondisi yang dikenal sebagai *glossophobia*. Konseling behavior merupakan suatu teknik konseling dimana siswa diinstruksikan untuk belajar bagaimana mengubah perilaku bermasalah agar sesuai dengan kaidah dan norma yang berlaku. *Desensitisasi sistematis* adalah salah satu dari beberapa teknik yang digunakan dalam konseling behavior.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen (*quasi experimental design*). Jenis desain yang digunakan adalah *pre-respond and post-respond with non-equivalent control-grup desain*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen diberikan perlakuan atau treatment dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Dari hasil pretest kelas eksperimen didapatkan skor 713 dengan rata-rata skor 71.30. Setelah diberikan treatment peserta didik mengalami penurunan yang didapatkan dari hasil posttest yaitu dengan skor 523 dengan rata-rata skor 52.30. Pada kelas kontrol pun juga mengalami penurunan walaupun tidak lebih tinggi dibandingkan kelas eksperimen. Hasil pretest kelas kontrol didapatkan skor 725 dengan rata-rata skor 72.50. sedangkan hasil posttest kelas kontrol didapatkan skor 632 dengan rata-rata skor 63.20. Hasil uji statistik dengan menggunakan program SPSS versi 27 didapatkan mean post-test kelas eksperimen 52.30 dan post-test kelas kontrol 63.20, hal ini menunjukkan kelas eksperimen mengalami penurunan sebesar 36% sedangkan kelas kontrol hanya mengalami penurunan 15%, yang dimana hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Kata kunci: *Konseling Behavior, Desensitisasi sistematis, Glossophobia*

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan, dan semoga membawa berkah serta manfaat. Dengan segenap kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan untuk almamaterku, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat dan hidayahNya. Sehingga penulis dapat diberikelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok”.

Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta dengan keluarganya, sahabat-sahabatnya serta tabi'in. Semoga dengan membaca shalawatnya kita semua termasuk kedalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya dihari akhir nanti.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dalam Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dengan selesainya skripsi ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
3. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, telah senantiasa membantu penulis di berbagai keperluan, memberikan bimbingan serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Lutfi Faishol, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, sekaligus selaku dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran bapak dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, kebaikannya, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
5. Segenap dosen dan staff administrasi di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah

bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah.

6. Untuk kedua orangtua saya tercinta, Bapak Daryono Fathurrohman dan ibu Alin Fiati, yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, semangat, serta dukuingan moril dan materiil semenjak saya kecil hingga putramu menyandang gelar sarjana. Skripsi ini adalah salah satu bentuk bakti putramu terhadap orangtua yang sangat disayangi. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
7. Kedua adik saya, terimakasih atas segala bentuk dukungan baik moril ataupun materiil yang sudah diberikan.
8. Segenap sahabat seangkatan dan seperjuangan di kelas maupun di organisasi intra dan organisasi ekstra.
9. Kepada saudara-saudara PSHT Komisariat UIN Saizu terimakasih untuk cerita dan pengalaman suka maupun duka yang diberikan selama proses kuliah ini.
10. Kepada seluruh subjek penelitian yang sudah mau bekerja sama dengan penulis. Terima kasih atas kesediaan kalian untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Terima kasih banyak.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti tulis satu-persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup ini. Terima kasih orang baik.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terima kasih yang teramat dalam, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan lebih dari Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa depan. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat untuk keilmuaan Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 9 Juli 2024

Penulis,



Nazala Muhammad Al Azkya

NIM.1917101093



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	0
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	4
D. Definisi Operasional	5
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	13
KAJIAN TEORI.....	13
A. Konseling Behavior.....	13
B. <i>Desensitisasi Sistematis</i>	16
C. <i>Glossophobia</i>	21
D. Kerangka Berfikir	27
E. Hipotesis.....	28

BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel	30
E. Variabel dan Indikator Penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	35
H. Validitas dan Reabilitas	39
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Data Deskriptif <i>Pretest</i>	46
2. Pelaksanaan Penelitian	48
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	53
B. Analisis Data	56
1. Uji Prasyarat.....	56
2. Uji Paired Sample T Test	58
3. Uji Homogenitas	60
4. Uji Independent Sampel T Test.....	61
C. Pembahasan	63
BAB V	66
KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN- LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Glossophobia	25
Tabel 3.1 Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	33
Tabel 3.2 Kriteria <i>Glossophobia</i>	34
Tabel 3.3 Instrumen Penelitian.....	35
Tabel 3.4 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	36
Tabel 3.5 Uji Validitas	40
Tabel 3.6 Hasil Validitas.....	40
Tabel 3.7 Uji Reabilitas.....	42
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen.....	46
Tabel 4.2 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen	47
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol	47
Tabel 4.4 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol.....	48
Tabel 4.5 Rencana Penelitian	53
Tabel 4.6 Hasil <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	53
Tabel 4.7 Grafik Hasil <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen.....	54
Tabel 4.8 Hasil <i>Post-test</i> Kelas Kontrol.....	55
Tabel 4.9 Grafik Hasil <i>Post-test</i> Kelas Kontrol	56
Tabel 4.10 Uji Deskriptif.....	56
Tabel 4.11 Uji Normalitas Data.....	58
Tabel 4.12 Uji Paired Sample T Test.....	59
Tabel 4.13 Statistik Deskriptif Paired Sample T Test	60
Tabel 4.14 Uji Homogenitas	61
Tabel 4.15 Uji Independent Sample T Test	62
Tabel 4.16 Statistik Uji Independent Sample T Test	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan merupakan peningkatan beberapa pengetahuan siswa. sarana untuk meningkatkan standar pendidikan yaitu dengan cara memberikan layanan bimbingan konseling. Bimbingan konseling disekolah merupakan upaya membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karier. Layanan konseling dan bimbingan sekolah mendukung siswa secara individu, kelompok, atau tradisional berdasarkan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, keadaan, dan peluangnya.¹ Menurut Pasal 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, dan kecerdasan moral, mulia, disertai kemampuan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.²

MTs Pakis adalah salah satu sekolah berbasis *agroforestry* yang berada di lereng hutan gunung Slamet. Tujuan awal MTs Pakis adalah membujuk mayoritas anak-anak kelas menengah ke bawah yang tinggal di pinggir hutan untuk bersekolah secara gratis. Meskipun sekolah ini gratis, ternyata angka putus sekolah masih cukup tinggi. Hal ini disebabkan oleh *mindset* kebanyakan orangtua “*sing penting teyeng urip*” (yang penting bisa hidup)³. Dalam dunia pendidikan madrasah tsanawiyah (MTs) adalah suatu kondisi di mana

¹ Kamaluddin, “Bimbingan dan Konseling Sekolah,” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, no. 4 (2011): 447, <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>

² Peraturan Pemerintah RI, (2003), *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional (PP Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003)*, Jakarta. [https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6#:~:text=\(1\)%20Pendidikan%20diselenggarakan%20secara%20demokratis,dengan%20sistem%20terbuka%20dan%20multimakna.](https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6#:~:text=(1)%20Pendidikan%20diselenggarakan%20secara%20demokratis,dengan%20sistem%20terbuka%20dan%20multimakna.)

³ Hendri Restuadhi et.al, “Sekolah Komunitas MTs Pakis di Desa Gununglurah, Cilongok, Banyumas, Jawa Tengah: Upaya Mandiri Dalam Mengatasi Isu Pendidikan Anak,” *Jurnal Sosiologi Nusantara*, no. 2 (2022): 3-4, DOI ://doi.org/10.33369/jsn.8.2.237-252

kecemasan emosional siswa tidak dapat dikendalikan secara efektif, sehingga menyebabkan perubahan signifikan pada kepercayaan diri mereka sebagai akibat dari ketakutan mereka untuk berbicara di depan orang lain atau di depan kelas, suatu kondisi yang dikenal sebagai *glossophobia*. Dari hasil observasi peneliti, dari 20 siswa MTs Pakis terdapat beberapa siswa yang mengalami *glossophobia*.

Menurut Werhadiantiwi, *glossophobia* merupakan phobia sosial dimana ketakutan seseorang terhadap situasi sosial yang dapat mengganggu pendidikannya atau aspek lain dalam kehidupan sosialnya. Hanya berbicara yang terkena dampak fobia ini. Karena pikiran bawah sadar mengambil kendali kesadaran dan menafsirkan situasi sosial sebagai ancaman, tubuh bereaksi dengan menolak atau melarikan diri, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan berbicara di depan umum.⁴ Keadaan tersebut dapat mempengaruhi cara siswa diajar dan belajar karena dapat diderita oleh siapa saja, termasuk siswa akan sulit mengutarakan pendapat yang dimiliki dan mengganggu perkembangan peserta didik. Jurnal internasional juga membahas *glossophobia*, atau ketakutan berbicara di depan audiens:

*”Individuals whom suffer from public speaking anxiety are seen have less interpersonal, academic and vocational successes in life”*⁵

Individu yang menderita kecemasan berbicara didepan umum terlihat kurang interpersonal, akademis dan kesuksesan keterampilan dalam hidup.

Konseling Behavioral merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi yang menitikberatkan pada modifikasi perilaku atau perubahan perilaku.⁶ Menurut Willis perilaku negatif dapat direkayasa menjadi positif jika konselor melihat gangguan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Menurut konsep

⁴ Atrup, dan Dwi Fatmawati, “Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita *Glossophobia* Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Jurnal Pinus*, no. 2 (2018): 139, <https://doi.org/10.29407/pn.v3i2.11791>

⁵ Cristopher Cunningham, *co-operative staff-student research in public speaking in higher education*, hlm. 1

⁶ Mariatul Qibtiyah Humairoh, “Pendekatan Behavior Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Shalat Berjamaah Siswa SMP IT Abu Bakar Yogyakarta,” (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019), 2

behavior, perilaku merupakan hasil dari belajar sehingga dapat dimanipulasi dan diubah sesuai dengan keadaan yang ada karena pada dasarnya proses konseling merupakan suatu proses penataan yang berfokus membantu individu untuk mengubah pola pikir dan perilakunya untuk memecahkan suatu masalah.⁷ Respon tersebut dapat muncul secara sadar atau tidak sadar, dan dapat pula muncul sebagai hasil pembelajaran.

Menurut *Gerrald Corey* penggunaan berbagai metode dan teknik yang didasarkan pada teori belajar dikenal dengan istilah konseling perilaku atau konseling behavior. Hal ini dilakukan bersamaan dengan penggunaan teknik pembelajaran yang lebih metodis untuk mengubah perilaku dan membuatnya lebih adaptif, sehingga pada dasarnya untuk memperoleh perilaku baru, mempertahankan perilaku yang diinginkan, dan memperkuatnya, konseling behavior bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif.⁸ Karena setiap orang secara langsung mempunyai kecenderungan positif dan negatif yang sama.

Konseling behavioral merupakan suatu teknik konseling dimana siswa diinstruksikan untuk belajar bagaimana mengubah perilaku bermasalah agar sesuai dengan kaidah dan norma yang berlaku, hal ini dapat disimpulkan dari pengertian-pengertian yang telah dikemukakan di atas. Orang yang masih berkembang akan memahami bahwa setiap orang perlu menyesuaikan dan mengubah perilakunya agar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya.⁹ *Desensitisasi sistematis* adalah salah satu dari beberapa teknik yang digunakan dalam konseling perilaku.

⁷ Bestari Laia et.al, "Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa," *Jurnal Ilmiah Aquinas*, no. 1 (2021): 160, <https://doi.org/10.54367/aquinas.v6i2>

⁸ Irma Rosdiana Maulida, "Pengaruh Konseling Behavior Untuk mengatasi Siswa Introvert Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI IPA 1 di SMAN 1 Wanasaba Tahun Pelajaran 2017/2018," (Universitas Hamzanwadi, 2018), 19

⁹ Zulfatul Laila, dan Harwanti Noviandari, "Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Tenik Self Instructional Training untuk Mereduksi Perilaku merokok," *Jurnal Pendidikan Budaya dan Sejarah*, (2018): 34, DOI: 10.31227/osf.io/

Strategi konseling perilaku yang disebut *desensitisasi sistematis* mendorong klien untuk tetap tenang dan bersantai agar berhenti melakukan perilaku yang tidak diinginkan, yang biasanya disebabkan oleh kecemasan.¹⁰

Dengan adanya masalah *glossophobia* pada siswa MTs Pakis Cilongok berdasarkan uraian diatas, Dalam bentuk karya tulis dengan judul, “Konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok” penulis tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah peneliti adalah bagaimana pengaruh yang dirasakan dari konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok Banyumas, yang didasarkan pada validasi konteks dan istilah yang penulis uraikan di atas.

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok berdasarkan permasalahan di atas.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian “Konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok” adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

- 1) Berperan dalam bidang bimbingan dan konseling dalam kaitannya dengan pendekatan behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok.

¹⁰ Eva Windriasari, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019,” (UIN Raden Intan Lampung, 2018), 34-35

- 2) Untuk digunakan sebagai panduan ketika mempelajari dan memahami hal-hal baru.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa

Untuk mengatasi permasalahan *glossophobia* diharapkan dapat membantu menumbuhkan wawasan dan pengetahuan langsung tentang pendekatan behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

- 2) Bagi guru BK

Diharapkan dapat memperkaya gambaran dan berfungsi sebagai alat evaluasi strategi perilaku yang menggabungkan teknik *desensitisasi sistematis* guna mengatasi *glossophobia*.

- 3) Bagi Sekolah

Untuk menilai dampak teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi siswa yang mengalami *glossophobia* di MTs Pakis Cilongok, diharapkan pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai titik tolak.

- 4) Bagi Orang Tua

Hal ini diharapkan dapat menggugah siswa untuk lebih memotivasi diri dalam kegiatan belajar mengajar agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

- 5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi lebih kepada peneliti mengenai dampak teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok

D. Definisi Operasional

1. Pendekatan Behavior

Pendekatan behavior berdasar pada eksperimen psikologi dan proses belajar pada manusia. Behavior adalah perspektif ilmiah tentang perilaku manusia dan tindakan yang ditunjukkannya. Konseling behavior merupakan

dua mata pisau, disatu sisi merupakan konsling yang efektif untuk mengubah perilaku individu namun di sisi lain konseling ini cenderung tidak memandirikan konseli karena konseli tidak terlibat secara aktif pada prosesnya.¹¹ Konseling behavioral menganalisis perilaku tampak yang dapat diukur, dilukiskan dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau.

Willis mengemukakan bila konselor memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Karena itu dengan situasi positif yang direayasa kelainan perilaku negative dapat berubah menjadi positif. Dalam konsep behavioral, perilaku merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalah. Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang disebabkan oleh pengalaman. Perubahan anak yang merasa enggan melakukan pelanggaran aturan merupakan hasil dari belajar anak yang telah belajar mengetahui akibat dari perbuatan melanggar karena dapat merugikan diri dan orang lain. Reaksi ini dapat diperoleh secara tidak sadar maupun secara sadar dan juga dapat diperoleh dari hasil belajar.¹²

Maka disimpulkan bahwa pendekatan behavior adalah metode seorang konselor dapat mengambil peran yang berbeda-beda tergantung pada arah perilaku dan tujuan klien.

Hal ini melibatkan perubahan perilaku konselor terhadap konseli. Klien mempelajari atau mempelajari kembali cara-cara tertentu dalam berperilaku sebagai hasil dari peran yang lebih aktif yang dilakukan konselor menggunakan pendekatan behavior dalam sesi konseling.

2. *Desensitisasi Sistematis*

¹¹ Arga Satrio Prabowo, dan Wening Cahya Wulan, "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau," *Jurnal Bimbangan Konseling*, no. 1 (2016), 15

¹² Bestari Laia et.al, "Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa," *Jurnal Ilmiah Aquinas*, no. 1 (2021): 160, <https://doi.org/10.54367/aquinas.v6i2>

Salah satu teknik yang paling sering digunakan dalam konseling behavior adalah *desensitisasi sistematis*. Memanfaatkan *desensitisasi sistematis*, seseorang dapat menyingkirkan tindakan atau reaksi yang bertentangan dengan perilaku yang diinginkan. Tujuan *desensitisasi sistematis* adalah untuk menghasilkan reaksi yang tidak berhubungan dengan kecemasan.¹³ Sehingga dapat disimpulkan bahwa *desensitisasi sistematis* adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi respon emosi yang menakutkan dan mencemaskan dalam pelaksanaannya menggunakan teknik relaksasi.

3. *Glossophobia*

Menurut Wikipedia, kata *Glossophobia* berasal dari Bahasa Yunani *glossa* (lidah) dan *phobos* (ketakutan).¹⁴ Sehingga dapat diartikan sebagai rasa takut yang tidak normal ketika berbicara atau mencoba untuk berbicara didepan publik.¹⁵ Ketakutan berbicara didepan umum ini merupakan jenis fobia sosial.

4. MTs Pakis Cilongok

MTs Pakis merupakan sekolah yang bertempat di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. Sekolah ini dikembangkan sebagai sekolah formal namun karena posisinya yang di tepi hutan gunung Slamet, para siswa di sekolah ini juga dibekali dengan Pelajaran *agroforestry* yakni memadukan pertanian dengan area hutan sebagai upaya untuk menjaga *local wisdom*. Nama PAKIS diambil dari nama salah satu sayuran khas setempat. Dikenal juga dengan sebutan PAKIS, akronim ini merupakan singkatan dari Piety (kesalehan),

¹³ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, et.al, “ Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013,” *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, no. 1 (2013), 2, <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.900>

¹⁴ Wikipedia diakses pada 15 Agustus 2023, <https://en.wikipedia.org/wiki/Glossophobia>

¹⁵ Atrup, dan Dwi Fatmawati, “Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita *Glossophobia* Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Jurnal Pinus*, no. 2 (2018): 141, <https://doi.org/10.29407/pn.v3i2.11791>

Achievement (prestasi atau prestasi), Knowledge (pengetahuan), Integrity (integritas), dan Sincerity (keikhlasan).¹⁶

Sekolah ini didirikan untuk mengembangkan sumber daya manusia dengan mendatangkan anak-anak dari desa sekitar dan sawah yang sebagian besar berasal dari keluarga berpenghasilan rendah yang tidak mampu menyekolahkan mereka secara gratis. Meskipun saat mendaftarkan, orang tua membawa hasil pertanian sebagai biaya, namun siswa di sekolah ini tidak dipungut biaya apapun.

E. Kajian Pustaka

Penelitian dari Astuti, dengan judul *Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Diterbitkan pada tahun 2018, hasil dari penelitiannya adalah berdasarkan hasil uji *non-equivalent control group* dengan menggunakan uji *Quasi Eksperimental* dapat diimpulkan bahwa ada hubungan pendekatan behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* terhadap siswa yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum pada siswa kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung.¹⁷ Pendekatan behavior dan metode desensitisasi sistematis terhadap siswa serupa dengan yang dibahas dalam penelitian ini. Sedangkan perbedaan-perbedaan dalam penelitian ini adalah pada metode analisis data.

Penelitian dari Eva Windriasari yang diterbitkan pada tahun 2018 dengan judul *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode *desensitisasi sistematis* dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan berbicara di depan

¹⁶ Hendri Restuadhi et.al, "Sekolah Komunitas MTs Pakis di Desa Gununglurah, Cilongok, Banyumas, Jawa Tengah: Upaya Mandiri Dalam Mengatasi Isu Pendidikan Anak," *Jurnal Sosiologi Nusantara*, no. 2 (2022): 3-4, DOI ://doi.org/10.33369/jsn.8.2.237-252

¹⁷ Astuti, *Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 83

kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* yang digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa mempunyai efek penurunan kecemasan berbicara siswa, hal ini terlihat dari hasil pretest dan posttest. Pretest kelas eksperimen menghasilkan skor sebesar 743 dengan rata-rata poin sebesar 82,55. Siswa yang mendapat konseling melaporkan kecemasan berbicaranya berkurang, dibuktikan dengan hasil posttest yang menunjukkan skor 336 dengan skor rata-rata 37,33.¹⁸ Meskipun distribusi posttest dan pretest pada siswa di SMA Negeri 3 Bandar Lampung berbeda, kedua penelitian dalam penelitian ini membahas kemanjuran teknik *desensitisasi sistematis*.

Penelitian dari Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP yang diterbitkan pada tahun 2014, dengan judul *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Berdasarkan temuan penelitian, konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan kecemasan siswa. Hal ini terlihat dari kecemasan siswa dalam mengemukakan pendapat selama proses pembelajaran mengalami penurunan, dengan hasil kecemasan siswa sebesar 82,93 persen menjadi 67,53 persen pada siklus I dan dari 67,53 persen menjadi 51,60 persen pada siklus II.¹⁹ Perbandingan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini juga membahas konseling behavior yang dikombinasikan dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Namun yang membedakan dalam penelitian ini adalah metode analisis datanya.

¹⁸ Eva Windriasari, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018)

¹⁹ Ni Luh Putu Santi Aryani, et.al, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014," *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, no. 1 (2014)

Penelitian dari Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari dan Nyomas Dantes yang diterbitkan pada tahun 2014, berjudul *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Temuan penelitian antara lain penerapan model konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* berhasil mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja tahun ajaran 2013–2014. Hal ini terlihat dari peningkatan proporsi siswa yang memperoleh nilai emas yang diukur dari hasil penyebaran angket kecemasan komunikasi siswa dari 63,06 persen menjadi 66,73 persen pada siklus I dan dari 66,73 persen menjadi 82,16 persen pada siklus II.²⁰ Penelitian ini dan penelitian sebelumnya memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*, namun berbeda karena sama-sama membahas tentang penyesuaian diri ditinjau dari tingkat kecemasan.

Penelitian dari I Gede Tresna yang diterbitkan pada tahun 2011, berjudul *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)*. Temuan penelitian ini antara lain hasil output SPSS menunjukkan nilai Kolmogov-Smirnov (K-S) pada skor pre-test adalah 0,200 dan post-test sebesar 0,140. Hasil signifikansi tersebut menunjukkan lebih besar dari pada signifikansi uji sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar daripada signifikansi uji, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa H_a diterima, sehingga hipotesisnya berbunyi “konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian”.²¹ Penelitian ini dan penelitian sebelumnya

²⁰ Putu Marantini, et.al, “Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014,” *Jurnal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, no. 1 (2014)

²¹ I Gede Tresna, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Mennghadapi Ujian (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011),” *Portal Jurnal*, (2014)

mempunyai kesamaan yaitu pengaruh konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis*, namun berbeda pada variabel Y.

Penelitian dari Ahmad Yusuf yang diterbitkan pada tahun 2021, dengan judul “Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian, hal ini diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian semester. Tampak pada 10 responden diketahui bahwa 7 mahasiswa (70%) berada pada tingkat kecemasan tinggi dan 3 mahasiswa (30%) berada pada tingkat kecemasan sedang, selanjutnya sesuai dengan interval diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 95,60 pada interval 97-75 yang berarti tinggi menurun dengan rata-rata skor 58,20 pada interval 51-30 yang berarti rendah.²² Penelitian ini sama-sama membahas pengaruh teknik *desensitisasi sistematis* sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel kedua yang mana pada penelitian sebelumnya kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian semester.

Penelitian dari Wahyu Almirzi dan Yeni Karneli dengan judul “Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19” yang diterbitkan pada tahun 2021. Hasil dari penelitian ini yaitu teknik *desensitisasi sistematis* efektif dalam mereduksi kecemasan sosial (social anxiety disorder) diperkuat dengan pendapat Sanyata, menyatakan teknik *desensitisasi sistematis* merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behavioral. Kepribadian manusia pada hakekatnya terbentuk dari perilaku interaksi individu dengan lingkungannya.²³ Persamaan penelitian ini dengan

²² Ahmad Yusuf, “Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa” *Jurnal Panrita*, no. 02 (2021) <https://doi.org/10.35906/panrita.v1i2.141>

²³ Wahyu Almirzi, Yeni Karneli, “Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19”, *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, no. 1 (2021) <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>

penelitian sebelumnya terletak pada efektivitas teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi masalah sosial, sedangkan perbedaannya terdapat pada metode penelitiannya dimana penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (Library Research).

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan yaitu kerangka penelitian yang menunjukkan bagian inti yang akan dibahas pada penelitian. System penelitian ini terdiri dari 5 bab yaitu:

BAB I. Pendahuluan: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan

BAB II. Kajian Teori, dalam bab ini akan diuraikan mengenai teori-teori dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul atau tema yang dibahas dalam skripsi, terdiri dari: Konseling Behavior, *Desensitisasi Sistematis*, *Glossophobia*, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis

BAB III. Metode Penelitian, terdiri dari: Jenis dan Pendekatan Penelitian, Desain Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Populasi dan Sampel, Variabel dan Indikator Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Pengembangan Instrumen Penelitian, Validitas dan Reabilitas, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV. Hasil Dan Pembahasan, terdiri dari: Hasil Penelitian, Analisis Data, dan Pembahasan.

BAB V. Kesimpulan Dan Saran, terdiri dari: Kesimpulan, dan Saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Behavior

1. Pengertian Konseling Behavior

Konseling behavioral adalah metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah tingkah laku yang disebabkan oleh dorongan dari dalam dan keinginan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Konseling behavioral dilakukan melalui proses belajar agar orang dapat bertindak dan bertingkah laku dengan cara yang lebih efisien dan produktif.²⁴

Menurut John B. Watson, aliran ini pada dasarnya bertujuan untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia. Pada akhirnya, tujuan akhir dari aliran ini adalah agar semua perilaku manusia dapat diamati sehingga penilaian yang objektif dapat dilakukan.²⁵

Ditulis oleh Pavlov dan Skinnerian B.F, Wolpe pertama kali mengembangkan terapi ini untuk mengobati neorosis, yang dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain, hasil belajar lingkungan menyebabkan perilaku menyimpang.²⁶

Menurut James dan Gilliland, tujuan utama konseling behavioral adalah untuk mendapatkan tingkah laku baru, menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai, dan mempertahankan dan memperkuat tingkah laku yang diinginkan. Bergantung pada arah tingkah laku klien dan tujuan mereka, seorang konselor dapat melakukan berbagai peran. Bagaimanapun juga, sebagian besar konselor yang menggunakan konseling behavioral berpartisipasi secara aktif dalam sesi tersebut. Akibatnya, konselor bertindak sebagai konsultan, pendidik, penasehat, fasilitator dan pendukung

²⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial* (Jakarta : CV. Rajawali, 1997), hlm. 302

²⁵ Hartono, Boy Soemardji, *Psikologi Konseling* (Jakarta : Kencana Prenada Media Grup, 2012), hlm. 117

²⁶ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung : Alfabeta, 2013), hlm. 69

saat klien belajar, tidak belajar atau mempelajari ulang tentang cara berperilaku tertentu.²⁷

2. Tujuan Konseling Behavior

Konseling behavioral bertujuan untuk:

1. membentuk kebiasaan baru,
2. Memberantas perilaku yang tidak pantas,
3. Mempertahankan dan memperkuat perilaku yang diinginkan.²⁸

3. Teknik-teknik Utama Dalam Konseling Behavior

Dalam proses konseling behavior tidak semata mata tanpa teknik. Corey mengemukakan bahwa konseling behavior memiliki beberapa teknik diantaranya yaitu *Latihan Asertif, Desensitisasi Sistematis, Pengkondisian Aversi, Teknik Modeling, Covert Sensitization dan Thought Stopping*.²⁹

Menurut Willis konseling behavior mempunyai 4 model yaitu: *Latihan Asertif, Desensitisasi Sistematis, Pengkondisian Aversi, dan Homework*. Berikut merupakan Teknik-teknik konseling behavior menurut Willis:

a. *Latihan Asertif*

Teknik ini menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang sesuai dalam menyatakannya. Didalam assertive training konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan role playing (bermain peran). Konselor misalnya berperan sebagai atasan yang galak dan klien sebagai bawahannya. Kemudian dibalik, klien menjadi atasan yang galak dan konselor menjadi baawahan yang mampu dan berani mengatakan suatu kebenaran.

²⁷ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Jakarta : PT Indeks, 2012), hlm. 261

²⁸ Insan Suwanto, “Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kemmatangan Karir Siswa SMK”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, no. 1 (2016), 3

²⁹ Rahma Winnit Mardhiyyah, dan Firawati Indriani, “Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Proktinasi Pada Siswa SMA,” *Jurnal Fokus*, no. 4 (2018), 164.

b. *Desensitisasi Sistematis*

Teknik ini dikembangkan oleh wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon respon terhadap kecemasan dapat dihilangkan dengan menemukan respon antagonistik. Rangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dihilangkan.

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tidak akan berjalan tanpa adanya teknik relaksasi. Di dalam konseling ini klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan

c. *Pengkondisian Aversi*

Teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku yang positif. Hukuman bisa dengan kejutan listrik atau memberi ramuan yang membuat orang muntah. Secara sederhana anak yang suka marah dihukum dengan membiarkannya. Perilaku maladjustive diberi kejutan listrik, misalnya anak yang suka berkata bohong, perilaku homoseksual dengan memberi pertunjukan film yang disenangnya lalu dilistrik tangannya dan film mati.

d. *Home Work*

Yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. Caranya ialah memberi tugas rumah untuk satu minggu. Misalnya tugas klien adalah tidak menjawab jika dimarahi ibu tiri, klien menandai hari apa dia menjawab dan hari apa dia tidak menjawab. Jika dalam seminggu dia tidak

menjawab selama 5 hari, berarti dia diberi lagi tugas tambahan sehingga 7 hari tidak menjawab jika dimarahi.³⁰

Dari beberapa teknik dalam pendekatan konseling behavioral yang telah diuraikan, maka dalam penelitian ini yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis. Digunakan teknik *desensitisasi sistematis* karena teknik ini cocok dan sesuai untuk masalah *glossophobia*.

B. *Desensitisasi Sistematis*

1. *Definisi Desensitisasi Sistematis*

Desensitisasi sistematis berasal dari pendekatan behavioral. Firoasad mengemukakan bahwa *desensitisasi sistematis* merupakan suatu metode yang berupaya mengurangi respons terhadap stimulus yang tidak menyenangkan sambil memperkenalkan stimulus yang menyenangkan atau berlawanan.³¹

Desensitisasi sistematis adalah prosedur di mana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami peristiwa yang memicu kecemasan dan kemudian menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh peristiwa tersebut.³²

Relaksasi merupakan teknik menggerakkan bagian tubuh dan dapat dilakukan dimana saja, teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang mereka rasakan setiap hari di rumah. Relaksasi menciptakan mekanisme internal seseorang dengan membentuk manusia yang baik dan menghilangkan berbagai bentuk pemikiran yang kacau akibat ketidakmampuan mengendalikan ego seseorang, sehingga memudahkan seseorang dalam mengendalikan dirinya. Teknik ini dapat digunakan oleh siapa saja. Ini menyelamatkan jiwa dan menjamin kesehatan tubuh. Relaksasi otot

³⁰ Sofyan S. Willis, "*Konseling Keluarga*," (Bandung: Alfabeta), 2011, hlm. 106-109

³¹ Anisa Fitriani, Ratna Supradewi, "Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia", *Journal Of Psychology*, no.2 (2019), 77. DOI: <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>

³² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 302

merupakan metode relaksasi yang berfokus pada kontraksi dan relaksasi otot-otot tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa *desensitisasi sistematis* merupakan teknik untuk mengurangi reaksi emosional ketakutan dan kecemasan. Teknik ini digunakan sebagai relaksasi saat menerapkan *desensitisasi sistematis*.

2. Tahapan *Desensitisasi Sistematis*

Adapun prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis, yaitu:

- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.
- b. Menyusun jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Secara rinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, perut, dada dan kemudian anggota bagian bawah.
- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti dipantai, atau di tengah taman yang hijau ataupun hal-hal yang dianggap klien menyenangkan.
- e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan, bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga kesituasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila dalam suatu situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi.
- g. Menyusun jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya dikertas.³³

Berikut adalah langkah-langkah dalam menerapkan teknik *desensitisasi sistematis* yang disarankan Cormier dan Cormier.

³³ Ibid, h. 107-108

- a. Identifikasi situasi situasi yang menimbulkan emosi
- b. Identifikasi konstruksi hirarki
- c. Pemilihan latihan
- d. Penilaian imajinasi
- e. Penyajian adegan
- f. Tindak lanjut

Teknik *desensitisasi sistematis* dimulai dengan melakukan hal berikut:

- a. Rasional Penggunaan Treatment Desensitisasi Sistematis

Manfaat desensitisasi sistematis dijelaskan kepada klien, beserta tujuan dan langkah penerapannya. Beberapa di antaranya adalah:

1. Model atau pendekatan khusus yang akan digunakan konselor untuk melaksanakan pengobatan ini dinyatakan dalam dasar pemikiran dan ringkasan prosedur pelaksanaan,
2. Instruksi dan harapan positif dapat meningkatkan hasil proses *desensitisasi*.³⁴

- b. Identifikasi Situasi Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah mengidentifikasi suatu masalah, harus ada bukti mengenai aspek atau keadaan yang mempengaruhi kecemasan. Oleh karena itu, konselor harus mengambil inisiatif untuk mengidentifikasi keadaan yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu: wawancara, pemantauan diri, atau kuesioner. Setelah itu, konselor harus terus membantu klien dalam penilaian situasi sampai sejumlah situasi khusus teridentifikasi.³⁵

³⁴ Astuti, Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 22

³⁵ Astuti, Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 22

c. Identifikasi konstruksi hirarki

Hirarki adalah daftar keadaan yang dibuat di mana klien merespons dengan berbagai tingkat kecemasan. Pada titik ini, konselor harus membantu klien untuk mencapai hierarki ini:

- a) Memilih tipe hirarki
- b) Mengidentifikasi jumlah hirarki yang dikembangkan
- c) Mengidentifikasi butir-butir yang memperoleh kriteria
- d) Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria
- e) Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa butir control
- f) Menjelaskan tujuan merangking butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- g) Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.³⁶

d. Pemilihan Latihan

Untuk melawan atau menghilangkan kecemasan, konselor sekarang memilih mekanisme counterconditioning atau coping yang tepat. Respon yang dipilih didiskusikan dan tujuannya dijelaskan oleh konselor. Konselor mengajari klien cara mengatasi dan mempraktikkannya setiap hari. Klien diminta untuk mengukur tingkat kecemasan mereka sebelum latihan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.³⁷

³⁶ Astuti, Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 22

³⁷ Astuti, Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 23

e. Penilaian imajinasi

Desensitisasi biasanya diterapkan dengan memusatkan perhatian pada imajinasi klien, ini mengasumsikan bahwa situasi yang dibayangkan klien identik dengan situasi nyata dan bahwa pembelajaran yang terjadi dalam situasi yang dibayangkan digeneralisasikan ke dalam situasi nyata, tugas konselor adalah mendukung klien dalam asumsi ini:

1. Jelaskan bagaimana imajinasi digunakan dalam *desensitisasi*.
2. mengevaluasi kemampuan klien untuk menggeneralisasi imajinasi kuat mereka.
3. Konselor memutuskan apakah imajinasi klien memenuhi persyaratan atau tidak dengan bantuan klien.³⁸

f. Penyajian adegan

Setelah klien mendapat pelatihan mekanisme coping atau counterconditioning, adegan dari hierarki disajikan setelah kapasitas imajinasi klien dinilai. Setiap kali sebuah adegan dihadirkan, mekanisme coping juga disertakan untuk mengkondisikan atau mengurangi kecemasan klien.

g. Tindak lanjut

Konselor melakukan tugas-tugas berikut selama fase terakhir perawatan ini:

1. Instruksi berikut disertakan dalam setiap tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan konselor untuk membantu memajukan hasil pengobatan *desensitisasi*: latihan relaksasi harian, visualisasi tugas yang diselesaikan dengan sukses di sesi sebelumnya, dan penerapan tugas yang diselesaikan dengan sukses dalam situasi dunia nyata.
2. Konselor memberikan instruksi kepada klien untuk mencatat pekerjaan rumahnya di buku catatan..

³⁸ Astuti, Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 24

3. Konselor mengatur pertemuan tindak lanjut untuk mengevaluasi kinerja pekerjaan rumah.³⁹

C. *Glossophobia*

1. Pengertian *Glossophobia*

Wahyuni menyatakan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan berkomunikasi di muka umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang bersifat tidak permanen pada diri individu, baik pada saat berimajinasi maupun pada saat berbicara di muka umum dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, berpidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara pribadi atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semua itu masuk dalam kategori psikologis, fisiologis, dan fisiologis.⁴⁰

Menurut Nevid, Dkk kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi⁴¹

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam

³⁹Astuti, Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm 25

⁴⁰ Ibid

⁴¹ Denia Martini Machdan, N. H, “*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan,*” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* (2012): h. 82.

dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.⁴²

Dari penjelasan di atas mengenai kecemasan berbicara, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara yang dialami oleh peserta didik ketika berbicara depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis seperti takut dan gelisah.

2. Gejala *Glossophobia*

Menurut Priest dalam buku Triantoro Safaria dan Novrans Eka Saputra, orang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala fisik seperti tangan dan lutut gemetar, otot punggung leher terasa tegang, gelisah atau sulit tidur, keringat berlebih, gatal-gatal pada kulit dan ingin buang air kecil terus menerus.⁴³

Muarifah menyatakan Gangguan kecemasan terdapat dalam berbagai macam bentuk. Gejala yang mungkin timbul pada tingkat psikologis yaitu gejala yang berhubungan dengan kejiwaan seperti ketegangan, bingung, timbul rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi dan memiliki perasaan yang tidak menentu. Sedangkan pada tingkat fisiologis, gejala yang timbul berupa gejala fisik yang dapat mempengaruhi fungsi sistem syaraf pusat. Susah tidur, jantung berdebar, keringat yang berlebihan, gemetar, perut mual dan gejala fisik lainnya dapat timbul pada tingkat fisiologis ini.⁴⁴

⁴² Rofiani, A, "Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas". Uinsby (2014): h. 1-2

⁴³ Trianto Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 5

⁴⁴ Adifa, D. P, "Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning," Skripsi (2017): h. 24

Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatikan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami individu yang sedang mengalami kecemasan. Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan yaitu banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya: perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.⁴⁵

Selain itu, keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain:

- a. cemas, prihatin, gelisah, takut dengan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung.
- b. tegang, gelisah, gelisah, dan mudah terkejut.
- c. Takut akan keramaian, kesendirian, dan populasi yang besar.
- d. Pola tidur yang terganggu dan mimpi yang mengganggu.
- e. Masalah memori dan konsentrasi.
- f. Keluhan somatik meliputi nyeri dan nyeri pada persendian dan otot, telinga berdenging, jantung berdebar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan kencing, dan sakit kepala.⁴⁶

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan selalu meyakini akan terjadi hal buruk dan selalu membayangkan sesuatu yang negatif. Dalam hal ini, orang yang mengalami kecemasan akan selalu merasakan ketakutan dalam situasi yang mendesak. Fobia dan kecemasan yang berbeda mempengaruhi setiap orang secara berbeda.

Sebenarnya bisa saja seseorang menghilangkan kecemasannya dengan cara mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah lah satu-satunya yang

⁴⁵ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*," Jakarta : PT. Bumi Aksara. 2012, h. 55

⁴⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2001), Hlm. 66-67

dapat membuat perasaan menjadi tenang. Seperti tercantum dalam ayat dibawah ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram,” (Qs. Ar-Ra’d: 28)⁴⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwa jika perasaan manusia mengalami kesusahan, kegelisahan maka berzikirlah, insyaallah hati manusia akan menjadi tenang dengan rahmat-Nya. Melalui dzikir hati menjadi tenteram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.

3. Ciri-ciri *Glossophobia*

Buckley mengemukakan bahwasannya orang yang mengalami *glossophobia* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Fisiologis

Manifestasi fisik dari kecemasan berbicara di depan umum antara lain anggota badan gemetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkeringat, wajah memerah, detak jantung lebih cepat, dan tekanan darah tinggi.

b. Psikologis

Ciri-ciri tersebut merupakan hasil dari psikologis seseorang, namun terlihat karena seseorang sulit mengatur pikirannya atau mengartikulasikan dirinya di depan orang lain.

c. Perilaku Secara Umum

Berjalan-jalan di dalam ruangan, tidak bisa duduk diam dalam waktu lama, dan tidak bisa rileks merupakan perilaku yang sering atau

⁴⁷ Andi Subarkah, “*Al-Quran Tajwid & Terjemah (Al-Quran Tafsir Bil Hadis)*,” Bandung, 2013, h. 252

sering terjadi ketika seseorang merasa cemas untuk berbicara di depan umum.⁴⁸

Selain ciri-ciri yang sudah disebutkan, terdapat beberapa indikator seseorang mengalami *glossophobia*. Berikut indikator *glossophobia* :

Tabel 2.1
Indikator *Glossophobia* pada siswa⁴⁹

No	Aspek	Indikator
1	Fisik	1. Detak jantung berdetak semakin cepat 2. Suara yang gemetar 3. Anggota tubuh gemetar
22	Mental	1. Sulit mengingat tiba-tiba 2. Lupa apa yang harus dibicarakan 3. Sering mengulang kata-kata
33	Emosional	1. Rasa tidak mampu 2. Rasa malu

4. Aspek-aspek *Glossophobia*

Menurut Monart dan Kas, faktor-faktor berikut berdampak pada orang yang menderita kecemasan berbicara:

a. Fisik

Ketakutan dan kecemasan adalah emosi universal. Reaksi fisiologis yang muncul ketika orang berada dalam bahaya atau dalam situasi yang tidak nyaman adalah: 1. Adrenalin, hormon yang menyebabkan orang

⁴⁸ Reni Susanti, Sri Supriyantini, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa," *jurnal Psikologi*, no. 9 (2013), hlm. 120.

⁴⁹ Katrina Mangampang, *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Didepan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Didepan Kelas* (Yogyakarta: 2017), hlm. 36

melawan atau melarikan diri dari situasi berbahaya, diproduksi dan dilepaskan oleh sistem saraf simpatik, 2. Tekanan darah meningkat, detak jantung semakin cepat, dan wajah menjadi merah, 3. Tangan dan kaki gemetar serta rasa dingin, 4. Bernapas cepat, kesulitan mengontrol pernapasan, dan sakit kepala ringan, 5. Seluruh tubuh berkeringat.⁵⁰

b. Mental

Saat cemas, reaksi seseorang adalah dengan menggunakan teknik penghindaran untuk menghilangkan perasaan tersebut. seseorang tidak ingin kembali ke situasi yang sama dan ingin keluar dari situasi stres secepat mungkin. Ada perilaku tertentu yang tampaknya terkait dengan penyakit ini, khususnya.:

1. Menjauhkan diri dari situasi yang menyeramkan.
2. Memasukkan tangan ke dalam saku, meraih pulpen, meremas-remas tangan, menyentuh dan merapikan rambut, berbicara cepat, mondar-mandir, gelisah, dan lain-lain merupakan contoh perilaku cemas yang dapat terjadi saat berpidato di depan umum. Seringkali perilaku tersebut dilakukan tanpa disadari oleh pembicara bahwa ia sedang merasa cemas.
3. penanggulangan yang berlebihan. Perilaku ini sepertinya mengurangi aspek menakutkannya. Misalnya, menghafalkan apa yang akan dikatakan akan membuatnya terdengar dipaksakan, dan mengulangi topik pembicaraan akan menghambat komunikasi.⁵¹

c. Emosional

Ketika dihadapkan pada situasi yang menakutkan, kita memiliki reaksi fisiologis, kognitif, dan perilaku yang mencerminkan keadaan

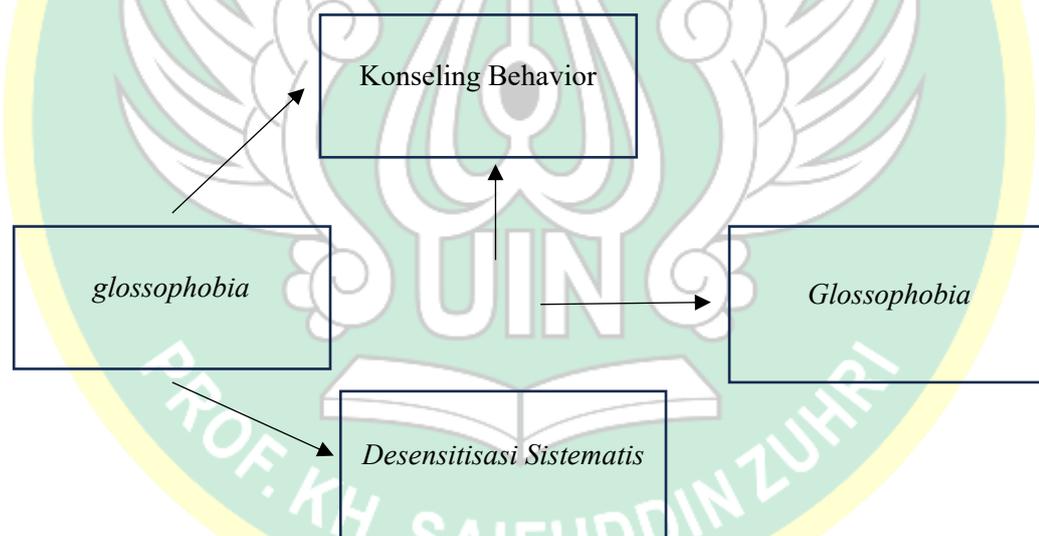
⁵⁰ Eva Windriasari, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018) hlm. 31

⁵¹ Eva Windriasari, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018) hlm. 32

tersebut, yang menyebabkan kita semakin takut terhadap keadaan tersebut. Saat dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum, orang-orang tersebut seringkali mengalami perasaan cemas, khawatir, takut, tegang, panik, dan cemas.⁵²

D. Kerangka Berfikir

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi siswa MTs Pakis Cilongok yang mengalami *glossophobia*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode Ordinary Least square (OLS) dengan model korelasi product moment di SPSS:



Pada gambar ini, klien yang kurang percaya diri dalam berkomunikasi di depan umum mendapat konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis* dan relaksasi, dan setelah menjalani proses konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis* dan relaksasi, terjadi perubahan positif yaitu menggambarkan mengalami peningkatan komunikasi interpersonal di ruang publik.

⁵² Eva Windriasari, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018) hlm. 33

E. Hipotesis

Berikut hipotesis penelitian yang diajukan.:

Ha : Ada pengaruh konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok

Ho : Tidak ada pengaruh konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok.

Adapun hipotesis yang penulis ajukan adalah ada hubungan (Ha) konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa di MTs Pakis Cilongok



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif, dilihat dari metodologinya. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen (*quasi experimental design*). Adapun jenis desain yang digunakan adalah *pre-respond and post-respond with non-equivalent control-group design*. Istilah *respond* digunakan karena instrumen yang digunakan, bukan hanya instrumen tes, melainkan juga instrumen non-tes (angket). Mengingat informasi yang dikumpulkan berupa angket atau kuesioner yang digunakan sebagai sumber data penelitian.⁵³

Penelitian semacam ini menggunakan metodologi kuantitatif dan dilakukan di lapangan. Tanpa bermaksud untuk menarik generalisasi atau kesimpulan yang luas, statistik digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau memperjelas data yang telah dikumpulkan.⁵⁴

B. Desain Penelitian

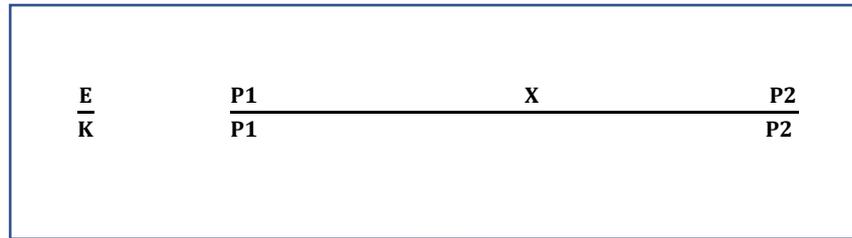
Rancangan penelitian yang dilakukan adalah kuasi eksperimen dengan menggunakan desain nonequivalent control group design. Rancangan ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok diantaranya diberikan perlakuan eksperimen dan lainnya sebagai kelompok kontrol. Dua kelompok tersebut dianggap sama dalam semua aspek yang relevan dan perbedaannya hanya terdapat pada perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 203

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 206

Desain Penelitian



Keterangan:

- E : kelas eksperimen
 K : kelas kontrol
 P1 : pemberian pre-test
 X : perlakuan (treatment)
 P2 : pemberian post-test

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pemilihan dan penetapan lokasi penelitian ini adalah MTs Pakis Kampung Pesawahan, Dusun III, Gununglurah, Kec. Cilongok, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53162

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 5 hari dimulai dari tanggal 21 Mei 2024 sampai 28 Mei 2024

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Generalisasi yang disebut populasi mencakup hal-hal atau orang-orang yang sesuai dengan kriteria tertentu dan digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian dan menarik kesimpulan.⁵⁵ Target penelitian ini adalah peserta didik MTs Pakis Cilongok yang berjumlah 20 siswa.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 80

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan objek dalam penelitian, dan dianggap dapat mewakili seluruh populasi hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁶ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Besar kecilnya populasi dan karakteristiknya termasuk sampel.⁵⁷ Sampel dalam pengertian Arikunto adalah suatu segmen atau wakil dari populasi yang diteliti. Sebaiknya menggunakan semua subjek penelitian jika jumlahnya kurang dari 100; namun jika subjeknya lebih dari 100, dapat digunakan 10-15%, 20-25%, atau bahkan lebih.⁵⁸ Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang berada di MTs Pakis Cilongok.

Karena jumlah peserta penelitian kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini diambil 100% dari jumlah populasi berjumlah 20 siswa.

E. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel penelitian adalah kualitas, sifat, atau nilai yang berkaitan dengan seseorang, benda, atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang diputuskan oleh peneliti untuk dipelajari dan dari situlah kesimpulan akan dibuat.⁵⁹ Dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen, digunakan dalam penelitian ini.

a. Variabel Bebas

Pengaruh suatu variabel terhadap variabel terikat atau variabel terikat, atau kemunculannya, atau penyebabnya disebut dengan variabel

⁵⁶ Ibid, h. 81

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 81

⁵⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta), 2013, hlm. 134

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 39

bebas.⁶⁰ Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah “Konseling Behavior dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis*”.

b. Variabel Terikat

Variabel dependen disebut juga variabel terikat atau sederhananya variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.⁶¹ Yang dijadikan variabel terikat dalam penelitian ini adalah “*glossophobia*”.

F. Teknik Pengumpulan Data

Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dan sumber sekunder adalah merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Selanjutnya jika dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan dari ketiganya.⁶² Metode pengumpulan data didefinisikan sebagai metode yang digunakan untuk mengumpulkan data.⁶³

Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut :

1. Metode Angket

Dengan menggunakan serangkaian pertanyaan tertulis yang kemudian harus ditanggapi responden secara tertulis, metode kuesioner atau angket merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan informasi.⁶⁴

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 124

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 124

⁶² Eva Windriasari, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018) hlm. 50

⁶³ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, (Jakarta: Kencana, 2006), hlm. 91

⁶⁴ Dessy Damayanti, “SIHAPES (Sistem Informasi Hasil Penilaian Siswa) bagi Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 7 Semarang,” *Edu Komputika Journal*, no. 2 (2014): 53, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edukom>

Penelitian ini menggunakan teknik angket untuk mengumpulkan data variabel mengenai hubungan antara metode *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa. Berikut adalah langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini:

- Membuat kisi-kisi dan indikator angket
- Pertanyaan harus dibuat sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan, dan kemudian didiskusikan dengan dosen pembimbing
- Melakukan tes angket dan menilai hasilnya
- Menyebarkan angket kepada siswa yang mengalami *glossophobia*.
- Melakukan analisis dan hasil penelitian

Dalam hal ini peneliti telah menyediakan jawaban dengan 5 pilihan yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1

Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak setuju (TS)	Sangat tidak setuju (STS)
1.	<i>Favorabel</i> (positif)	1	2	3	4
2.	<i>Unfavorabel</i> (negatif)	4	3	2	1

Pertanyaan yang disediakan peneliti yaitu 25 item pertanyaan dengan menggunakan rentang skor 1-4. Adapun besar intervalnya ditentukan sebagai berikut:

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan:

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah dalam skala

Jk : jumlah kelas interval

Berdasarkan rumusan tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Skor tertinggi	: $4 \times 25 = 100$
Skor terendah	: $1 \times 25 = 25$
Rentang	: $100 - 25 = 75$
Jarak interval	: $100 : 3 = 33$

Berdasarkan rumusan tersebut maka kriteria *glossophobia* sebagai berikut :

Tabel 3.2
Kriteria *Glossophobia*

Interval	Kriteria
67 - 100	Tinggi
34 - 66	Sedang
0 - 33	Rendah

2. Observasi

Bila menggunakan teknik observasi yang paling efisien, digunakan format observasi atau blanko sebagai instrumen, dan format tersebut disusun sebagai kumpulan peristiwa atau perilaku yang disebutkan dalam penelitian.⁶⁵

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data yang melibatkan menonton atau merekam laporan yang sudah dibuat.⁶⁶ Pencarian data rekaman dan dokumen tertulis dilakukan pada saat proses dokumentasi. Teknik studi dokumen, khususnya untuk keperluan memperoleh informasi tentang keadaan siswa, guru, dan berbagai dokumen yang relevan dengan kebutuhan pengumpulan data untuk penelitian ini. Pengumpulan informasi

⁶⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta), 2013, hlm. 272

⁶⁶ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 92

tentang kondisi siswa, seperti informasi pribadi dan informasi aktivitasnya, merupakan langkah selanjutnya dalam proses pengumpulan data.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap penulis yaitu tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang digunakan untuk dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan angket/kuesioner. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian sebagai berikut :

Tabel 3.3
Instrumen Penelitian

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Detak jantung saya berdetak normal saat saya berbicara di depan kelas.				
2	Ketika saya berbicara di depan kelas, saya berusaha mengatasi kegugupan dengan menggerakkan tubuh saya.				
3	Saya merasa baik-baik saja saat berbicara di depan kelas.				
4	Ketika saya menyampaikan materi di depan kelas, saya dapat mengingat materi yang sudah saya kuasai.				
5	Saya memiliki kemampuan untuk berbicara di depan kelas dengan menggunakan argumen yang sesuai dengan apa yang sudah saya siapkan.				
6	Kalimat yang saya sampaikan saat berbicara di depan kelas tersusun dengan baik dan benar.				
7	Ketika saya berbicara di depan kelas, saya merasa yakin dengan kemampuan saya.				
8	Ketika guru mengajukan pertanyaan, saya merasa tidak malu untuk menyuarakan pendapat saya.				
9	Ketika saya harus menyuarakan pendapat saya di depan kelas, saya merasa malu.				
10	Saya cemas sehingga saya sering salah mengucapkan kata-kata saat berbicara di depan kelas.				
11	Selama presentasi saya, saya lupa apa yang harus saya sampaikan.				
12	Ketika saya diminta untuk berbicara di depan kelas, saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya.				

13	Saya tidak malu untuk menjadi moderator kelompok saat memberikan presentasi.				
14	Ketika saya berbicara di depan kelas, detak jantung saya menjadi tidak beraturan.				
15	Ketika saya berbicara di depan kelas, kaki saya gemetar.				
16	Saat saya berbicara di depan kelas, saya merasa cemas sehingga saya mengucapkan kata-kata yang tidak tersusun dan tidak tepat.				
17	Saya sering menggunakan kata "emm" saat berbicara di depan kelas, yang membuat kalimat saya terputus-putus.				
18	Ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya, suara saya akan bergetar.				
19	Ketika saya berbicara di depan kelas, tiba-tiba saya kesulitan mengingat materi yang sudah saya kuasai.				
20	Ketika menyampaikan pendapat di depan kelas, tangan saya gemetar.				
21	Saya dapat berbicara di depan kelas dengan tenang dan tidak terbata-bata.				
22	Saya tidak merasa malu berbicara di depan kelas.				
23	Saya merasa yakin dapat menyampaikan materi yang sudah saya siapkan ketika saya berbicara di depan kelas.				
24	Saya malu untuk memberikan presentasi sebagai moderator kelompok.				
25	Tidak ada bagian dari tubuh saya yang gemetar saat saya berbicara di depan kelas.				

Tabel 3.4

Kisi-Kisi Pengembangan Instrument Penelitian

Aspek	Indikator Perilaku	No Butir		Pertanyaan	
		Item favorabel	Item Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
a. fisik	1. Detak jantung berdetak semakin cepat	1	14	<ul style="list-style-type: none"> Detak jantung saya berdetak normal saat saya berbicara di depan kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ketika saya berbicara di depan kelas, detak jantung saya menjadi tidak beraturan.

	2. Suara yang bergetar	2	18	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya berbicara di depan kelas, saya berusaha mengatasi kegugupan dengan menggerakkan tubuh saya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya, suara saya akan bergetar.
	3. Anggota tubuh bergetar	3, 25	20, 15	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa baik-baik saja saat berbicara di depan kelas. • Tidak ada bagian dari tubuh saya yang gemetar saat saya berbicara di depan kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika menyampaikan pendapat di depan kelas tangan saya gemetar. • Ketika saya berbicara di depan kelas, kaki saya gemetar.
b. mental	1. Sulit mengingat tiba-tiba	4	19	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya menyampaikan materi di depan kelas, saya dapat mengingat materi yang sudah saya kuasai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya berbicara di depan kelas, tiba-tiba saya kesulitan mengingat materi yang sudah saya kuasai.
	2. Lupa apa yang harus dibicarakan	5	17, 11	<ul style="list-style-type: none"> • Saya memiliki kemampuan untuk berbicara di depan kelas dengan menggunakan argumen yang sesuai dengan apa yang sudah saya siapkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sering menggunakan kata "emm" saat berbicara di depan kelas, yang membuat kalimat saya terputus-putus. • Selama presentasi saya, saya lupa apa yang harus saya sampaikan

	3. Sering mengulang kata-kata	6, 21	16, 10	<ul style="list-style-type: none"> • Kalimat yang saya sampaikan saat berbicara di depan kelas tersusun dengan baik dan benar. • Saya dapat berbicara di depan kelas dengan tenang dan tidak terbata-bata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat saya berbicara di depan kelas, saya merasa cemas sehingga saya mengucapkan kata-kata yang tidak tersusun dan tidak tepat. • Saya cemas sehingga saya sering salah mengucapkan kata-kata saat berbicara di depan kelas.
c. Emosional	1. Rasa tidak mampu	7, 23	12	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya berbicara di depan kelas, saya merasa yakin dengan kemampuan saya. • Saya merasa yakin dapat menyampaikan materi yang sudah saya siapkan ketika saya berbicara di depan kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya diminta untuk berbicara di depan kelas, saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya.
	2. Rasa malu	8, 13, 22	9, 24	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika guru mengajukan pertanyaan, saya merasa tidak malu untuk menyuarakan pendapat saya. • Saya tidak malu menjadi moderator kelompok saat 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya harus menyuarakan pendapat saya di depan kelas, saya merasa malu. • Saya malu untuk memberikan presentasi sebagai moderator kelompok.

				memberikan presentasi. <ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak merasa malu berbicara di depan kelas 	
--	--	--	--	--	--

H. Validitas dan Reabilitas

a. Validitas

Pengukuran validitas dan ketepatan pengukuran suatu instrumen terhadap suatu pokok bahasan yang diteliti disebut validitas. Apabila suatu instrumen mampu mengukur hasil yang diinginkan maka dikatakan valid. Suatu alat dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan secara akurat dan lengkap variabel-variabel yang diteliti.⁶⁷

Pengujian validitas pada instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus uji korelasi product momen pearson yang digunakan dengan cara mengkorelasikan skor item dengan skor jumlahnya. Untuk pengujian signifikan menggunakan kriteria r tabel dengan tingkat signifikannya 0.05 dengan uji dua sisi yakni r hitung $>$ r tabel maka hasilnya valid, tetapi sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka hasilnya tidak valid.

Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 27 for windows*. Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 20 peserta didik. Jika, $N = 20$ dengan taraf signifikan 2% maka diperoleh $r_{tabel} = 0,444$, sehingga dapat dinyatakan:

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

⁶⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...* hlm. 211

Tabel 3.5
Uji Validitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.6
Hasil Validitas

No. Angket	<i>r</i> tabel	<i>r</i> hitung	Keterangan
1	0,444	0,458	Valid
2	0,444	0,472	Valid
3	0,444	0,519	Valid
4	0,444	0,454	Valid
5	0,444	0,602	Valid
6	0,444	0,759	Valid
7	0,444	0,499	Valid
8	0,444	0,570	Valid
9	0,444	0,636	Valid
10	0,444	0,525	Valid
11	0,444	0,622	Valid
12	0,444	0,895	Valid
13	0,444	0,663	Valid
14	0,444	0,864	Valid
15	0,444	0,554	Valid
16	0,444	0,817	Valid
17	0,444	0,514	Valid

18	0,444	0,532	Valid
19	0,444	0,610	Valid
20	0,444	0,509	Valid
21	0,444	0,694	Valid
22	0,444	0,797	Valid
23	0,444	0,715	Valid
24	0,444	0,837	Valid
25	0,444	0,756	Valid

Dalam menginterpretasikan hasil uji validitas, peneliti menggunakan salah satu cara yaitu dengan mengkonsultasikan pada tabel r. Dimana ketika nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel maka korelasi tersebut bernilai signifikan atau item tersebut dapat dikatakan valid dan sebaliknya jika nilai r hitung lebih kecil dari r tabel maka korelasi tersebut tidak signifikan atau item tersebut dikatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas di atas, maka dapat kita ketahui bahwa 25 item pernyataan yang diajukan semuanya mempunyai nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian untuk pengumpulan data.

b. Reabilitas

Reliabilitas merupakan kualitas suatu instrumen sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Survei yang baik tidak akan mengarahkan responden pada jawaban tertentu secara tendensius.⁶⁸ Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat diandalkan. Digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur. Dikatakan reliable apabila menghasilkan suatu hasil yang sama meskipun pengukuran dilakukan berkali-kali.

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), 2013, hlm. 221

Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 27* sebagai alat uji reabilitas dengan rumus *Cronbach Alpha* sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma t} \right\}$$

Keterangan:

K = mean kuadrat antara subyek

$\sum \sigma_i^2$ = mean kuadrat kesalahan

σt = varian total

Pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* yaitu sebagai berikut :

- a. Jika nilai Cronbach Alpha > 0.05. Maka angket pernyataan dinyatakan reliable atau konsisten
- b. Jika nilai Cronbach Alpha < 0.05. Maka angket pernyataan dinyatakan tidak reliable

Tabel 3.7
Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.934	25

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,934 > 0,05 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

I. Teknik Analisis Data

Agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah, analisis data adalah proses penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data.⁶⁹ Dalam penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis* dengan menggunakan uji prasyarat dan uji linearitas.

Teknik analisis data merupakan bagian dari beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam penelitian. Data yang diambil dari para responden dengan menggunakan metode kuantitatif biasanya menggunakan angket/kuesioner yang terkumpul dari lapangan. Dalam suatu penelitian, instrumen yang baik adalah instrumen yang memiliki nilai valid dan reliable. Untuk menemukan instrumen yang valid dan reliable, maka perlu ada uji validitas dan uji reliabilitas. Penelitian ini menggunakan uji metode kolmogorov smirnov adalah suatu metode uji nonparametrik untuk perbedaan antara distribusi-distribusi kumulatif, sebuah sampel uji menyangkut persesuaian antara distribusi kumulatif yang teliti dari nilai-nilai sampel dan fungsi distribusi continue yang spesifik. Dalam uji kolmogorov smirnov hipotesis yang diajukan adalah:

$$H_a : f(X) = \text{normal}$$

$$H_o : f(X) \neq \text{normal}$$

Data yang baik adalah data yang memiliki distribusi normal. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), sedangkan data dikatakan tidak normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Data Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui Gambaran distribusi data sampel penelitian dengan mengetahui nilai mean, maximum, minimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Uji analisis deskriptif sangat penting dilakukan dalam sebuah penelitian karena

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 217

ststistik deskriptif memiliki tujuan yang berguna untuk menganalisa tanggapan dari responden terhadap setiap item indicator dalam kuesioner.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan pembuatan grafik distribusi frekuensi skor yang ada. Jika penyebarannya tidak 100% normal dan jumlah data cukup banyak maka kesimpulan yang ditarik kemungkinan akan salah.

2. Uji Paired Sample T Test

Salah satu uji paired sample t test yang bisa digunakan adalah one-sample t test dengan terlebih dahulu menentukan nilai minimal kriteria bahwa siswa dinyatakan tuntas dalam suatu pembelajaran. Uji ini dalam penelitian kuasi-eksperimen biasanya digunakan untuk memastikan apakah suatu pendekatan, model, strategi, atau metode pembelajaran yang digunakan guru sudah efektif (berpengaruh) atau tidak, ditinjau dari salah satu aspek (variabel).

Perlu dicatat bahwa uji t sangat sensitif. Oleh karena itu, peneliti harus hati-hati dalam menentukan nilai kriteria minimal kelulusan. Adapun kriteria ujinya adalah ketika nilai signifikansi t-nya lebih kecil atau sama dengan 0.05, maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Atau dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa pendekatan, model, strategi, atau metode pembelajaran yang diterapkan guru sudah efektif (berpengaruh), ditinjau dari salah satu aspek (variabel). Akan tetapi, ketika nilai signifikansi t-nya lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan, model, strategi, atau metode pembelajaran yang diterapkan guru tidak efektif (tidak berpengaruh), ditinjau dari salah satu aspek (variabel)⁷⁰

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah data tersebut homogen ditinjau dari masing-masing variabel atau tidak. Adapun kriteria ujinya adalah ketika nilai signifikansi $> 0,05$; maka dapat disimpulkan bahwa data yang dimiliki homogen secara univariat. Akan tetapi, ketika

⁷⁰ Muhammad Galang Isnawan, "Kuasi Eksperimen." (Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub), 2020, hlm. 26

nilai signifikansinya $< 0,05$; maka dapat disimpulkan bahwa data tidak homogen secara univariat.⁷¹

Ada pertanyaan yang biasanya muncul dalam hal ini, yaitu: apakah ketika data tidak homogen, seorang peneliti tidak bisa melanjutkan uji homogenitas? Jawabannya adalah bisa. Hal ini disebabkan karena banyak faktor yang mempengaruhi data dari suatu penelitian, seperti: ada beberapa jawaban responden yang bersifat unik atau berbeda jauh dengan jawaban responden lain (pencilan) sehingga data sebaiknya dibuang. Selain itu, dalam SPSS ketika data tidak homogen pun, analisis masih bisa dilanjutkan karena analisis statistik yang dilakukan masih kuat (robust), meskipun kurang tepat.

Alternatif lainnya adalah analisis non-parametrik sehingga tidak memerlukan uji asumsi. Perlu diingat bahwa sebaiknya peneliti langsung menggunakan analisis non-parametrik dari awal kegiatan penelitian ketika peneliti tidak merasa yakin bahwa data yang dimiliki tidak homogen. Salah satu indikator bahwa data yang dimiliki kurang baik (tidak normal atau tidak homogen) adalah ketika responden atau partisipan yang digunakan dalam penelitian tidak kooperatif.

4. Uji Independent Sample T Test

Metode Independent sample t-test adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang tidak saling berpasangan atau tidak saling berkaitan. Tidak saling berpasangan dapat diartikan bahwa penelitian dilakukan untuk dua subjek sampel yang berbeda. Prinsip pengujian uji ini adalah melihat perbedaan variasi kedua kelompok data, sehingga sebelum dilakukan pengujian, terlebih dahulu harus diketahui apakah variannya sama (equal variance) atau variannya berbeda (unequal variance)⁷²

⁷¹ Muhammad Galang Isnawan, "Kuasi Eksperimen." (Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub), 2020, hlm. 24

⁷² Retno Palupi, Diyan Ayuk Yulianna, SM Santi Winarsih, "Analisa Perbandingan Rumus Ha Versine dan Rumus Euclidean Menggunakan Metode Independent Sample t-Test", *Journal*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menguraikan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dan dianalisis data dalam pembahasan tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa MTs Pakis Cilongok.

1. Data Deskriptif Pretest

a. Hasil Pretest Kelas Eksperimen

Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil Pretest pada kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1

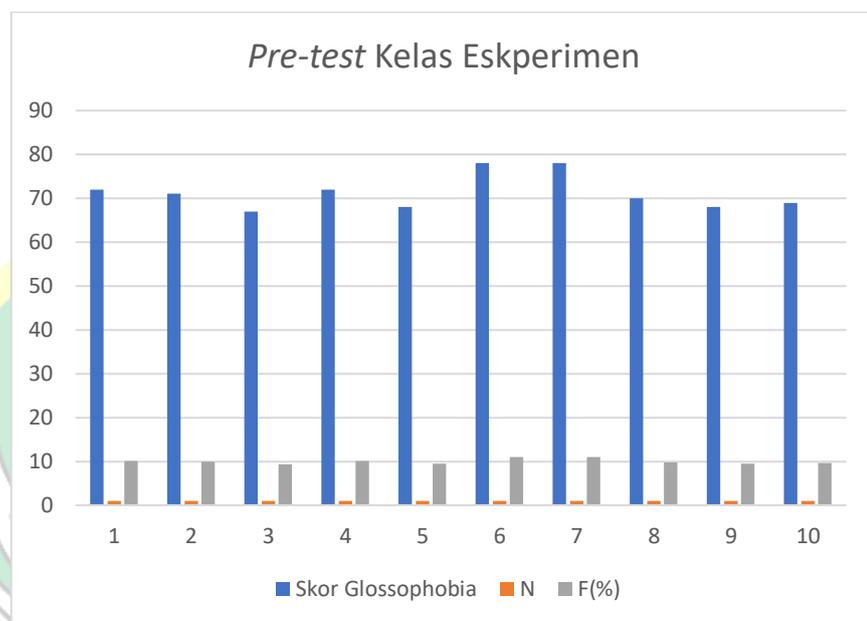
Hasil Pretest kelas Eksperimen

No.	Skor <i>Glossophobia</i>	N	F(%)
1.	72	1	10,10%
2.	71	1	9,96%
3.	67	1	9,40%
4.	72	1	10,10%
5.	68	1	9,54%
6.	78	1	10,94%
7.	78	1	10,94%
8.	70	1	9,82%
9.	68	1	9,54%
10.	69	1	9,68%
Jumlah		10	100.00%

Berdasarkan data diatas, diperoleh 1 siswa dengan nilai terendah 67 (9.40%) dan 2 siswa dengan nilai tertinggi 78 (11,24%). Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen

memiliki hasil pretest yang tinggi, hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Tabel 4.2
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen



b. Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum dinerikan perlakuan. Hasil *Pretest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

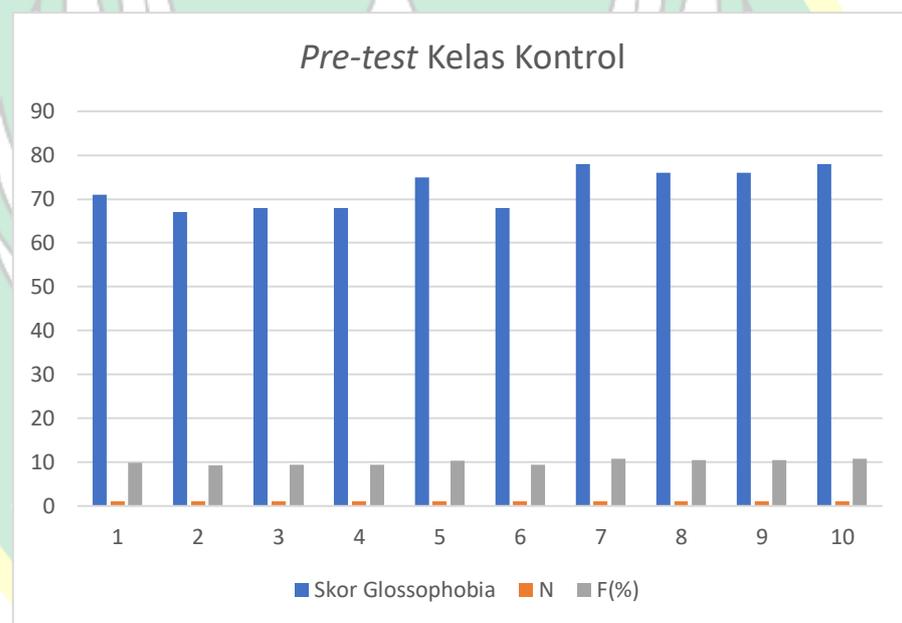
Tabel 4.3
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No.	Skor <i>Glossophobia</i>	N	F(%)
1.	71	1	9,79%
2.	67	1	9,24%
3.	68	1	9,38%
4.	68	1	9,38%
5.	75	1	10,34%
6.	68	1	9,38%
7.	78	1	10,76%
8.	76	1	10,48%

9.	76	1	10,48%
10.	78	1	10,76%
Jumlah		10	100.00%

Berdasarkan data diatas, diperoleh 1 siswa dengan nilai terendah 67 (9.24%) dan 2 siswa dengan nilai tertinggi 78 (10.76%). Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *pretest* yang tinggi, hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Tabel 4.4
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol



2. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari kamis 22 Mei 2024 di joglo untuk kelas eksperimen dan di ruang kelas untuk kelas kontrol, untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal *glossophobia* peserta didik dengan penyebaran angket. Dari penyebaran angket tersebut didapatkan masing-masing 10 peserta didik berada pada kategori tinggi.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu teknik *desensitisasi sistematis* pada kelas eksperimen dan teknik diskusi pada kelas kontrol. Jumlah pertemuannya, kelas eksperimen 5 kali pertemuan dan kelas kontrol 3 kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* dilakukan pada jam-jam tertentu yang sudah disepakati bersama. Adapun sesi yang dilakukan:

a) Kelas Eksperimen

1. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan ini peserta didik dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara:

- Konselor mengawali pertemuan dengan salam
 - Konselor menjelaskan tentang teknik relaksasi
 - Konselor meminta peserta didik melemaskan otot tubuh yang terasa tegang dengan cara melakukan gerakan lengan hingga kaki.
 - Kemudian, peserta didik diminta untuk membedakan beda rasa antara otot yang tegang dan otot yang lemas.
 - Setelah peserta didik mampu menerapkan keadaan rileks tersebut, konselor meminta peserta didik untuk menerapkan atau melatih dirinya sendiri dirumah sebelum datang pada pertemuan berikutnya.
 - Apabila relaksasi sudah dapat tercapai konselor meminta agar peserta didik membayangkan situasi yang netral dan tidak akan menimbulkan rasa cemas. Kemudian konselor juga meminta agar peserta didik untuk mengimajinasikan situasi yang menimbulkan kecemasan.
 - Setelah selesai, konselor mengakhiri dengan salam.
- #### 2. Pertemuan Kedua
- Relaksasi dilakukan seperti hari pertama.

- Setelah peserta didik berada pada keadaan rileks, konselor meminta peserta didik mencari posisi duduk yang paling nyaman.
 - Selanjutnya, peserta didik diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang menyenangkan.
 - Setelah dirasa cukup konselor meminta peserta didik kembali membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan dari tahap ke tahap, maksudnya membayangkan hal yang taraf keemasannya paling rendah sampai pada taraf kecemasan paling tinggi sambil konselor mengamati mimik muka peserta didik.
 - Apabila peserta didik mulai merasakan kecemasan maka konselor meminta peserta didik untuk menghentikan bayangan tentang kecemasan yang muncul kemudian peserta didik diarahkan kembali untuk membayangkan situasi yang menyenangkan.
 - Hal ini diulangi terus menerus sampai peserta didik dapat mengatasi masalah keemasannya
3. Pertemuan Ketiga
- Pada pertemuan ketiga, konselor masih sama melakukan treatment yang dilakukan pada pertemuan kedua
4. Pertemuan Keempat
- Pertemuan ini masih sama seperti pertemuan yang dilakukan pada pertemuan ketiga yaitu mengulang kembali treatment yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.
5. Pertemuan Kelima
- Pada tahap ini konselor dan peserta didik merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.
 - Konselor dan peserta didik mereview kembali berbagai pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya.

- Pada tahap akhir konselor meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku sesuai dengan yang diharapkan.
- Dan tak lupa konselor juga memberi penguatan agar peserta didik berani dan berkemampuan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya.

b) Kelas Kontrol

1. Pertemuan Pertama

- Pada pertemuan ini peserta didik diajak untuk membentuk kelompok-kelompok kecil.
- Untuk selanjutnya konselor meminta peserta didik untuk menuliskan masalah-masalah yang mereka rasakan. Konselor juga mengajak peserta didik untuk membahas tujuan dari diskusi ini apa.
- Konselor dan peserta didik juga menetapkan waktu yang di perlukan secara bersamaan ketika melaksanakan treatment diskusi ini.

2. Pertemuan Kedua

- Pada pertemuan ini konselor kembali meminta peserta didik membentuk kelompok sesuai dengan kelompok pada pertemuan pertama.
- Konselor menjelaskan tentang tujuan pada pertemuan ini (diskusi bersama).
- Konselor menyebutkan salah satu permasalahan yang sudah peserta didik tulis pada pertemuan pertama.
- Kemudian konselor meminta peserta didik untuk mendiskusikan permasalahan tersebut bersama kelompoknya masing-masing untuk mendapatkan jawaban permasalahan tersebut.

- Setelah waktu yang diberikan konselor dirasa cukup, konselor meminta perwakilan masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi yang sudah mereka diskusikan.
- Setelah setiap kelompok sudah selesai mempresentasikan hasil diskusinya, konselor mengajak peserta didik untuk menyimpulkan secara keseluruhan hasil dari pertemuan ini

3. Pertemuan Ketiga

- Pada pertemuan terakhir, konselor mengajak peserta didik untuk mengulas kembali pertemuan-pertemuan sebelumnya.
- Konselor memberikan kesempatan peserta didik untuk bercerita terkait dengan pengalaman mereka sesuai dengan materi yang sudah di bahas.
- Pada tahap ini konselor dan peserta didik merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.
- Pada tahap akhir konselor meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku sesuai dengan yang diharapkan.
- Dan tak lupa konselor juga memberi penguatan agar peserta didik berani dan berkemampuan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya.

c. Tes Akhir (Posttest)

Posttest dilakukan pada tanggal 28 Mei 2024.

Penulis melakukan penelitian mulai dari tanggal 21 Mei 2024 sampai dengan 28 Mei 2024. Berikut jadwal pelaksanaan penelitian kelas eksperimen dan kontrol di MTs Pakis Cilongok:

Tabel 4.5
Rencana Penelitian

No	Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	
		Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
1	21 Mei 2024	Meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian serta mendiskusikan jadwal penelitian	
2	21 Mei 2024	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)	
3	22 Mei 2024	Pertemuan 1	Pertemuan 1
4	23 Mei 2024	Pertemuan 2	Pertemuan 2
5	27 Mei 2024	Pertemuan 3	Pertemuan 3
6	28 Mei 2024	Pertemuan 4	
7	28 Mei 2024	Pertemuan 5	
8	28 Mei 2024	Perlakuan setelah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)	

3. Data Deskripsi *Posttest*

a. Kelas Eksperimen

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* peserta didik, berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6

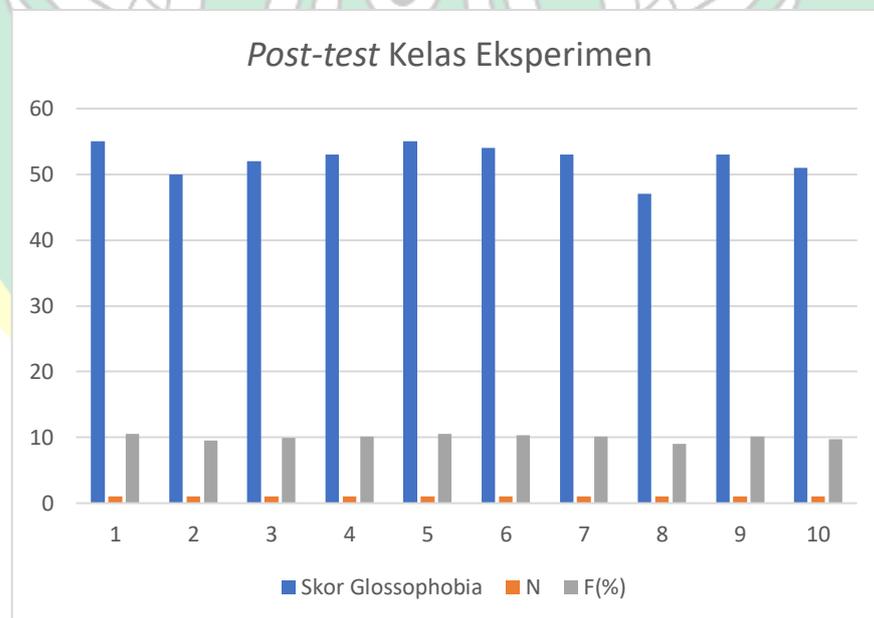
Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No.	Skor <i>Glossophobia</i>	N	F(%)
1.	55	1	10,52%
2.	50	1	9,56%
3.	52	1	9,94%

4.	53	1	10,13%
5.	55	1	10,52%
6.	54	1	10,33%
7.	53	1	10,13%
8.	47	1	8,99%
9.	53	1	10,13%
10.	51	1	9,75%
Jumlah		10	100.00%

Berdasarkan data diatas diperoleh 1 siswa dengan skor terendah 47 (8.99%) dan 2 siswa dengan skor tertinggi 55 (10.58%). Secara keseluruhan 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil posttest dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari grafik dibawah ini:

Tabel 4.7
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen



b. Kelas Kontrol

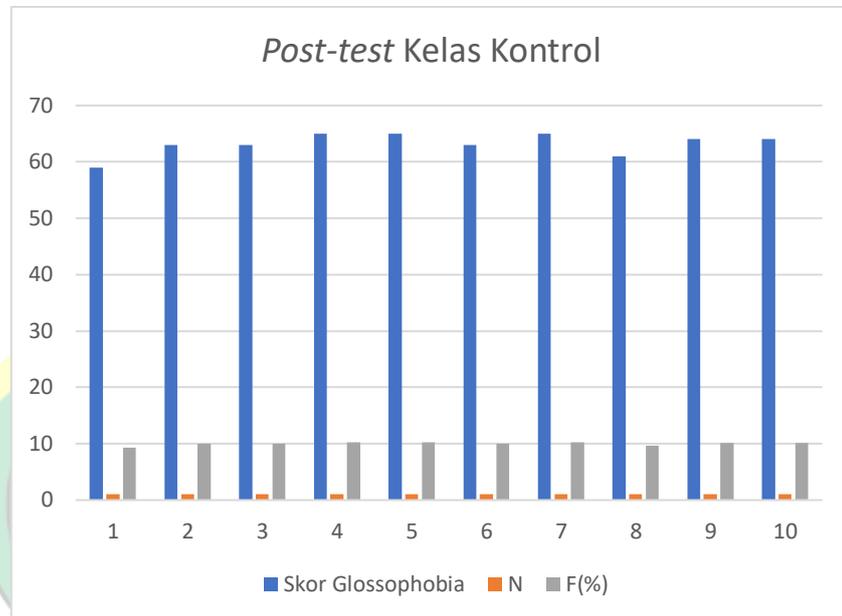
Untuk mengetahui hasil skor *glossophobia* setelah diberi perlakuan, maka dilakukan posttest. Hasil *posttest* kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No.	Skor <i>Glossophobia</i>	N	F(%)
1.	59	1	9,34%
2.	63	1	9,97%
3.	63	1	9,97%
4.	65	1	10,28%
5.	65	1	10,28%
6.	63	1	9,97%
7.	65	1	10,28%
8.	61	1	9,65%
9.	64	1	10,13%
10.	64	1	10,13%
Jumlah		10	100.00%

Berdasarkan data diatas, diperoleh 1 siswa dengan nilai terendah 61 (9.65%) dan 3 siswa dengan nilai tertinggi 65 (10.28%). Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil posttest dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Tabel 4.9
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol



B. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi data sampel penelitian dengan mengetahui nilai mean, maximum, minimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Berikut hasil perhitungan analisis deskriptif data 20 responden dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS *statistic versi 27*.

Tabel 4.10
Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen	10	67	78	71.30	3.917
Post-test Eksperimen	10	47	55	52.30	2.452
Pre-test Kontrol	10	67	78	72.50	4.528
Post-test Kontrol	10	59	65	63.20	1.932

Valid N (listwise)	10				
--------------------	----	--	--	--	--

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif statistik di atas, diketahui bahwa diperoleh data:

- Pre-test kelas eksperimen dengan nilai paling rendah 67, nilai paling tinggi 78, dan nilai rata-rata 71.30
- Post-test kelas eksperimen dengan nilai paling rendah 47, nilai paling tinggi 55, dan nilai rata-rata 52.30
- Pre-test kelas kontrol dengan nilai paling rendah 67, nilai paling tinggi 78, dan nilai rata-rata 72.50
- Post-test kelas kontrol dengan nilai paling rendah 59, nilai paling tinggi 65, dan nilai rata-rata 63.20

b. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Untuk menganalisis uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan kolmogrov smirnov dengan nilai P (two-tailed) dengan kriteria yang digunakan yaitu apabila hasil perhitungan dengan nilai lebih besar dari 0.05 maka data terdistribusi dengan normal dan sebaliknya.⁷³ pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS statistik versi 25*.

Berikut merupakan hasil uji normalitas dari data penelitian:

⁷³ Prof. Dr. Sugiyono dan Agus Susanto, S.Pd, "*Cara Mudah Belajar SPSS dan Laurel Teori dan Aplikasi Untuk Analisis Data Penelitian*". (Bandung: Alfabeta) hlm. 321

Tabel 4.11
Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Eksperimen	.229	10	.146	.855	10	.067
Post-test Eksperimen	.212	10	.200*	.906	10	.254
Pre-test Kontrol	.236	10	.122	.865	10	.086
Post-test Kontrol	.259	10	.056	.852	10	.061

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui:

- Nilai kolmogrov-smirnov

Pre-test eksperimen	$0.146 > 0.05$
post-test eksperimen	$0.200 > 0.05$
pre-test kontrol	$0.122 > 0.05$
post-test kontrol	$0.056 > 0.05$
- Shapiro-Wilk

Pre-test Eksperimen	$0.067 > 0.05$
Post-test Eksperimen	$0.254 > 0.05$
Pre-test Kontrol	$0.086 > 0.05$
Post-test Kontrol	$0.061 > 0.05$

maka dapat disimpulkan data terdistribusi secara “**normal**”.

2. Uji Paired Sample T Test

Salah satu uji t yang bisa digunakan adalah one-sample t test dengan terlebih dahulu menentukan nilai minimal kriteria bahwa siswa dinyatakan tuntas dalam suatu pembelajaran. uji t dalam penelitian kuasi-eksperimen biasanya digunakan untuk memastikan apakah suatu pendekatan, model, strategi, atau metode pembelajaran yang digunakan sudah efektif (berpengaruh) atau tidak, ditinjau dari salah satu aspek (variabel). Perlu dicatat bahwa uji t sangat sensitif. Oleh karena itu,

peneliti harus hati-hati dalam menentukan nilai kriteria minimal kelulusan.

Adapun kriteria ujinya adalah ketika nilai signifikansi < 0.05 , maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Atau dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* sudah efektif (berpengaruh), ditinjau dari salah satu aspek (variabel). Akan tetapi, ketika nilai signifikansi > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* tidak efektif (tidak berpengaruh), ditinjau dari salah satu aspek (variabel)⁷⁴.

Untuk melakukan uji paired sample t test ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi *SPSS statistic versi 27*, berikut adalah hasil uji paired sample t test:

Tabel 4.12
Uji paired sample t test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	19.000	4.137	1.308	16.041	21.959	14.525	9	.000
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-test Kontrol	9.300	4.572	1.446	6.030	12.570	6.433	9	.000

⁷⁴ Muhammad Galang Isnawan, "*Kuasi Eksperimen*." (Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub), 2020, hlm. 26

Interpretasi:

- berdasarkan output **Pair 1** diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan **ada perbedaan** rata-rata teknik *desensitisasi sistematis* untuk pre-test kelas eksperimen dengan post-test kelas eksperimen
- berdasarkan output **Pair 2** diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan **ada perbedaan** rata-rata teknik *desensitisasi sistematis* untuk pre-test kelas kontrol dengan post-test kelas kontrol.

Berdasarkan output **Pair 1** dan **Pair 2**, maka dilakukan uji statistik deskriptif guna mengetahui rentang mean kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berikut hasil uji statistik deskriptif paired sample t test:

Tabel 4.13
Statistik deskriptif paired sample t test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pret-est Eksperimen	55.60	10	5.948	1.881
	Post-test Eksperimen	72.70	10	2.452	.775
Pair 2	Pre-test Kontrol	52.80	10	4.917	1.555
	Post-test Kontrol	61.80	10	1.932	.611

Dari data diatas diketahui mean pre-test kelas eksperimen 55.60 dan post-test kelas eksperimen 72.70; pre-test kelas kontrol 52.80 dan post-test kelas kontrol 61.80, yang dimana hal ini menunjukkan teknik *desensitisasi sistematis* lebih berpengaruh terhadap *glossophobia* yang dialami siswa.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah data yang dimiliki berasal dari populasi yang sama atau tidak. Biasanya data yang digunakan dalam penelitian kuasi-eksperimen adalah dua data kelas sampel, yaitu: kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Uji homogenitas biasanya digunakan untuk memastikan apakah kedua kelas sampel tersebut memang benar-benar berasal dari suatu populasi yang sama. Uji homogenitas bisa juga dikatakan bertujuan untuk memastikan apakah teknik sampling yang digunakan sudah benar atau tidak. Ketika data homogen, maka dapat disimpulkan bahwa teknik sampling yang digunakan sudah tepat.⁷⁵ Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan bantuan *SPSS Statistik Versi 27*.

Berikut hasil uji homogenitas dari data penelitian.

Tabel 4.14
Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.509	1	18	.485
	Based on Median	.180	1	18	.676
	Based on Median and with adjusted df	.180	1	16.1 57	.677
	Based on trimmed mean	.426	1	18	.522

Diketahui nilai signifikansi Based On Mean $0.485 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa varian data *posttest* kelas eksperimen dan data *posttest* kelas kontrol adalah sama atau homogen.

4. Uji Independent Sampel T Test

Uji independent sample t tes digunakan untuk menentukan untuk menentukan apakah suatu kelompok (kelas eksperimen dan kelas kontrol) memiliki perbedaan ditinjau dari beberapa atau keseluruhan variabel. Uji independent sample t test dalam konteks tertentu biasanya juga disebut sebagai multivariate analysis of variance (MANOVA). Adapun kriteria ujinya sama dengan uji t, yaitu: ketika nilai signifikansinya < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

⁷⁵ Muhammad Galang Isnawan, "*Kuasi Eksperimen*." (Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub), 2020, hlm. 23-24

perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ditinjau dari salah satu atau keseluruhan variable.⁷⁶ Uji independent sample t test pada penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS statistic versi 27*, berikut hasil uji independent sample t test:

Tabel 4.15

Uji Independent Sample T Test

		Levene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.509	.485	-11.042	18	.000	-10.900	.987	-12.974	-8.826
	Equal variances not assumed			-11.042	17.067	.000	-10.900	.987	-12.982	-8.818

Interpretasi

berdasarkan output diatas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan **Ada perbedaan** rata-rata hasil antara

⁷⁶ Muhammad Galang Isnawan, "Kuasi Eksperimen." (Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub), 2020, hlm. 27

kelas kelas eksperimen dan kelas Kontrol. Dibuktikan dengan perhitungan statistik:

Tabel 4.16
Statistik Uji Independent Sample T Test

		Group Statistics			
Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Post-test Kelas Eksperimen	10	52.30	2.452	.775
	Post-test Kelas Kontrol	10	63.20	1.932	.611

Dari data diatas diketahui mean post-test kelas eksperimen 72.70 dan post-test kelas kontrol 61.80, yang dimana hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai rata-rata $72.70 > 61.80$, sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol hal tersebut menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi *glossophobia* pada peserta didik MTs Pakis Ciongok. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Evaa Windiasari dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kecemasan berbicara adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, sifat yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah kekhawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda pada saat berbicara di depan orang

banyak. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip⁷⁷. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit pada masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka.⁷⁸

Pada dasarnya kita sebagai manusia harus tetap berusaha atas segala hal yang menjadi masalah dalam kehidupan kita. Untuk itu mintalah bantuan kepada Allah SWT atas segala permasalahan yang kita alami. Seperti yang sudah dijelaskan pada Q.S. At-Thaha ayat 25 yang berbunyi:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

Artinya : “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku. Dan mudahkanlah untukku urusanku. Dan lepaskanlah kekuatan dari lidahku. Supaya mereka mengerti perkataanku”. (QS. Thaha: 25)⁷⁹

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwasannya ketika Allah sudah menolong umatnya, maka tidak ada satu kekuatan pun yang dapat mengalahkannya. Keyakinan ini akan meningkatkan rasa percaya diri. Kita yakin dalam naungan dan lindungan Allah tidak ada satu kekuatanpun yang dapat mencelakainya. Apabila kita yakin dengan pertolongan Allah, maka kita akan bisa mengatasi berbagai masalah yang hadir dihadapannya. Bersama Allah tidak ada masalah yang tidak bisa diatasi.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama diberikan treatment atau perlakuan dengan menggunakan teknik

⁷⁷ Rofiani, A, “Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas,” Uinsby (2014): h. 1-2

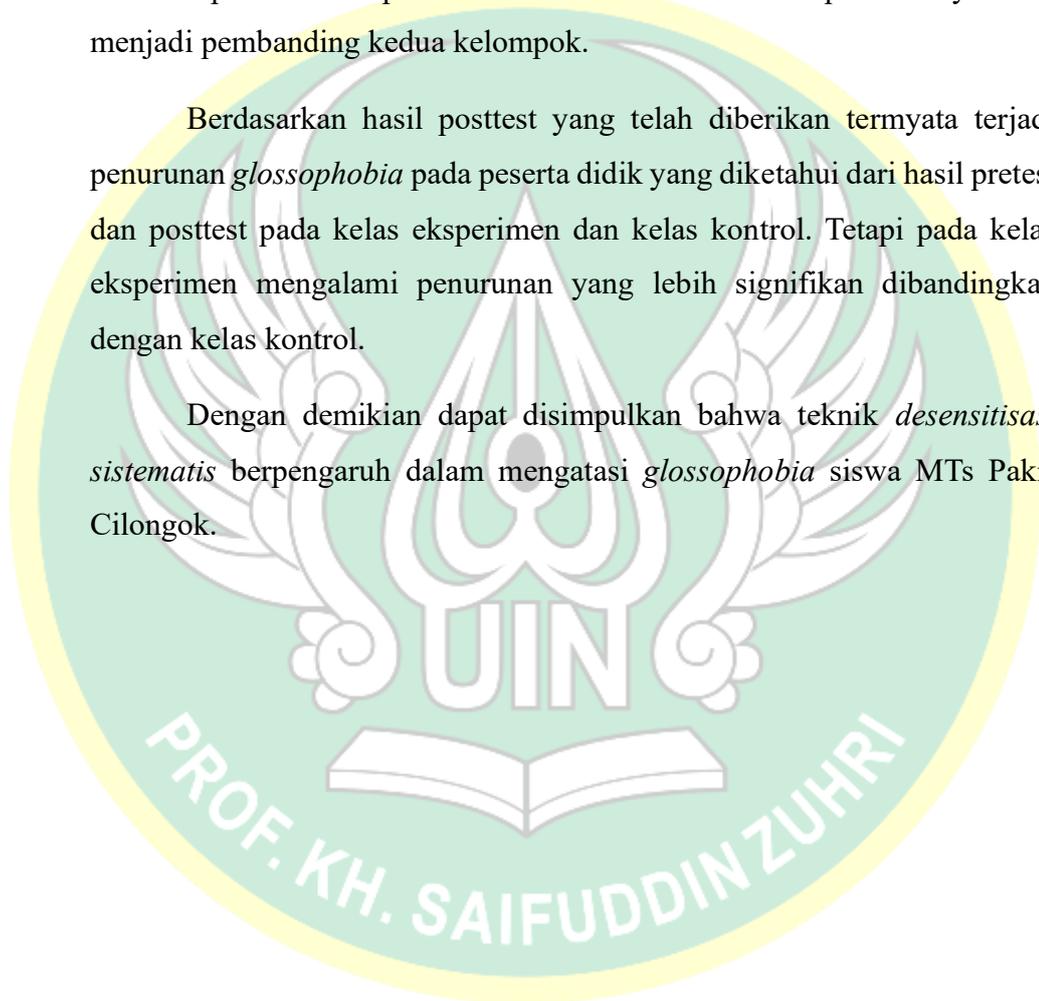
⁷⁸ Yulius Beny Prawoto, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA 2 Surakarta,I” Skripsi (2010): h. 13-14

⁷⁹ <https://quran.nu.or.id/ali-imran/139> diakses pada tanggal 4 Juli 2024, pukul 18.43

desensitisasi sistematis. Layanan bimbingan konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelas eksperimen diberikan 5 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest, sesi layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Sedangkan pada kelas kontrol diberikan 5 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest, sesi layanan diberikan sebanyak 3 kali pertemuan. Angket *glossophobia* juga diberikan kepada kedua kelas, baik kelas eksperimen ataupun kelas kontrol. Dimana hasil posttest nya akan menjadi pembanding kedua kelompok.

Berdasarkan hasil posttest yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan *glossophobia* pada peserta didik yang diketahui dari hasil pretest dan posttest pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Tetapi pada kelas eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh dalam mengatasi *glossophobia* siswa MTs Pakis Cilongok.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengatasi *glossophobia* dapat memberikan pengaruh penurunan pada peserta didik, hal ini dapat dibuktikan sebagai berikut :

Glossophobia pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Dari hasil pretest kelas eksperimen didapatkan skor 713 dengan rata-rata skor 71.30. Setelah diberikan treatment peserta didik mengalami penurunan yang didapatkan dari hasil posttest yaitu dengan skor 523 dengan rata-rata skor 52.30. Pada kelas kontrol pun juga mengalami penurunan walaupun tidak lebih tinggi dibandingkan kelas eksperimen. Hasil pretest kelas kontrol didapatkan skor 725 dengan rata-rata skor 72.50. sedangkan hasil posttest kelas kontrol didapatkan skor 632 dengan rata-rata skor 63.20. Hasil uji statistik dengan menggunakan program SPSS versi 27 didapatkan mean post-test kelas eksperimen 52.30 dan post-test kelas kontrol 63.20, yang dimana hal ini menunjukkan kelas eksperimen mengalami penurunan sebesar 36% sedangkan kelas kontrol hanya mengalami penurunan 15%. Perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling behavior dengan teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh dalam mengatasi *glossophobia* pada peserta didik MTs Pakis Cilongok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwasannya terdapat penurunan dalam ketakutan siswa untuk berbicara didepan umum dari kategori tinggi menjadi kategori sedang setelah diberikan treatment berupa teknik *desensitisasi sistematis*.

Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang *glossophobia* sehingga peserta didik diharapkan dapat lebih baik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar.
2. Pendidik BK diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* sesuai dengan permasalahan peserta didik.
3. Kepala sekolah diharapkan dapat memberikan kebijakan dan dukungannya terhadap program Bimbingan dan Konseling.
4. Untuk peneliti lain diharapkan dalam penelitiannya lebih baik lagi dari pada penelitian ini



DAFTAR PUSTAKA

- Adifa, D. P, "Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning," *Skripsi* (2017)
- Andayani, Budi dan Tina Afiatin. "Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja." *Jurnal Psikologi*. no. 2 (1996) <https://doi.org/10.22146/jpsi.10046>
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta (2013)
- Astuti. Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan. (2018)
- Atrup, dan Dwi Fatmawati. "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita *Glossophobia* Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Pinu*. no. 2 (2018) <https://doi.org/10.29407/pn.v3i2.11791>
- Beny Prawoto, Yulius. "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA 2 Surakarta,I" *Skripsi* (2010)
- Cunningham, Cristopher. *co-operative staff-student research in public speaking in higher education*
- Damayanti, Dessy. "SIHAPES (Sistem Informasi Hasil Penilaian Siswa) bagi Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 7 Semarang." *Edu Komputika Journal*, no. 2 (2014) <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edukom>
- Fitriani, Anisa, Ratna Supradewi. "Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia". *Journal Of Psychology*,. no.2 (2019). DOI: <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Galang Isnawan, Muhammad. "*Kuasi Eksperimen*." Lombok Tengah: Nashir Al-Kutub (2020)
- Hartono, Boy Soemardji. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup (2012)
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI (2001)
- <https://quran.nu.or.id/ali-imran/139> diakses pada tanggal 4 Juli 2024, pukul 18.43
- Kamaluddin. "Bimbingan dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, no. 4 (2011) <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial*. Jakarta : CV. Rajawali (1997)
- Km Kurnia Dwi Armasari, Ayu, et.al. " Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013." *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*. no. 1 (2013) <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.900>
- Kriyantono, Rachmat. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana (2006)

- Laia, Bestari, et.al. "Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa." *Jurnal Ilmiah Aquinas*. no. 1 (2021) <https://doi.org/10.54367/aquinas.v6i2>
- Laila, Zulfatul, dan Harwanti Noviandari. "Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Instructional Training untuk Mereduksi Perilaku merokok." *Jurnal Pendidikan Budaya dan Sejarah* (2018) DOI: 10.31227/osf.io/
- Luh Putu Santi Aryani, Ni, et.al. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Memnimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. no. 1 (2014)
- Marantini, Putu, et.al. "Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, no. 1 (2014)
- Martini Machdan, Denia, N. H. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* (2012)
- Palupi, Retno, Diyan Ayuk Yulianna, SM Santi Winarsih. "Analisa Perbandingan Rumus Ha Versine dan Rumus Euclidean Menggunakan Metode Independent Sample t-Test". *Journal Informatic Technology And Communication*. Vol. 5, No. 1 (2021) <https://doi.org/10.36596/jitu.v5i1.494>
- Peraturan Pemerintah RI. (2003). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional (PP Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003)*, Jakarta. [https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6#:~:text=\(1\)%20Pendidikan%20diselenggarakan%20secara%20demokratis,dengan%20sistem%20terbuka%20dan%20multimakna](https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6#:~:text=(1)%20Pendidikan%20diselenggarakan%20secara%20demokratis,dengan%20sistem%20terbuka%20dan%20multimakna).
- Prof. Dr. Sugiyono dan Agus Susanto, S.Pd. "*Cara Mudah Belajar SPSS dan Laurel Teori dan Aplikasi Untuk Analisis Data Penelitian*". Bandung: Alfabeta hlm
- Qibtiyah Humairoh, Mariatul. "Pendekatan Behavior Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Shalat Berjamaah Siswa SMP IT Abu Bakar Yogyakarta." *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2019)
- Restuadhi, Hendri, et.al. "Sekolah Komunitas MTs Pakis di Desa Gununglurah, Cilongok, Banyumas, Jawa Tengah: Upaya Mandiri Dalam Mengatasi Isu Pendidikan Anak." *Jurnal Sosiologi Nusantara*, no. 2 (2022) <https://doi.org/10.33369/jsn.8.2.237-252>
- Rofiani, A. "Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas." *Skripsi*. Uinsby (2014)
- Rosdiana Maulida, Irma. "Pengaruh Konseling Behavior Untuk mengatasi Siswa Introvert Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI IPA 1 di SMAN 1 Wanasaba Tahun Pelajaran 2017/2018." *Sksripsi*. Universitas Hamzanwadi (2018)

- S Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta (2013)
- Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara (2012)
- Satrio Prabowo, Arga dan Wening Cahya Wulan. "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau," *Jurnal Bimbingan Konseling*. no. 1 (2016)
- Subarkah, Andi. "*Al-Quran Tajwid & Terjemah (Al-Quran Tafsir Bil Hadis)*," Bandung (2013)
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta (2019)
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kemmatangan Karir Siswa SMK." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. no. 1 (2016)
- T. Erford, Bradley. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar (2017)
- T. Gladding, Samuel. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta : PT Indeks (2012)
- Tanzeh, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras. (2011)
- Tresna, I Gede. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Mennghadapi Ujian (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)." *Portal Jurnal* (2014)
- W Santrock, John. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: PT. Gelora Pratama (2003)
- Wahyu Almizri, Yeni Karneli, Trianto. "Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. no. 1 (2021) <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Wikipedia diakses pada 15 Agustus 2023, <https://en.wikipedia.org/wiki/Glossophobia>
- Windriasari, Eva. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Keemasan Berbicara Peserta Didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019." *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung (2018)
- Winnit Mardhiyyah, Rahma, dan Firawati Indriani. "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Proktinasi Pada Siswa SMA." *Jurnal Fokus*, no. 4 (2018)
- Yusuf, Ahmad. "Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa" *Jurnal Panrita*, no. 02 (2021) <https://doi.org/10.35906/panrita.v1i2.141>

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1

Angket

Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Tuliskan nama anda dengan lengkap, serta kelas anda pada kolom yang sudah disediakan.
2. Pada angket ini ada 25 pertanyaan, pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan tanda cek (√) pada kolom yang telah tersedia.
3. Keterangan : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Detak jantung saya berdetak normal saat saya berbicara di depan kelas.				
2	Ketika saya berbicara di depan kelas, saya berusaha mengatasi kegugupan dengan menggerakkan tubuh saya.				
3	Saya merasa baik-baik saja saat berbicara di depan kelas.				
4	Ketika saya menyampaikan materi di depan kelas, saya dapat mengingat materi yang sudah saya kuasai.				
5	Saya memiliki kemampuan untuk berbicara di depan kelas dengan menggunakan argumen yang sesuai dengan apa yang sudah saya siapkan.				
6	Kalimat yang saya sampaikan saat berbicara di depan kelas tersusun dengan baik dan benar.				
7	Ketika saya berbicara di depan kelas, saya merasa yakin dengan kemampuan saya.				
8	Ketika guru mengajukan pertanyaan, saya merasa tidak malu untuk menyuarkan pendapat saya.				
9	Ketika saya harus menyuarkan pendapat saya di depan kelas, saya merasa malu.				
10	Saya cemas sehingga saya sering salah mengucapkan kata-kata saat berbicara di depan kelas.				
11	Selama presentasi saya, saya lupa apa yang harus saya sampaikan.				
12	Ketika saya diminta untuk berbicara di depan kelas, saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya.				
13	Saya tidak malu untuk menjadi moderator kelompok saat memberikan presentasi.				

14	Ketika saya berbicara di depan kelas, detak jantung saya menjadi tidak beraturan.				
15	Ketika saya berbicara di depan kelas, kaki saya gemetar.				
16	Saat saya berbicara di depan kelas, saya merasa cemas sehingga saya mengucapkan kata-kata yang tidak tersusun dan tidak tepat.				
17	Saya sering menggunakan kata "emm" saat berbicara di depan kelas, yang membuat kalimat saya terputus-putus.				
18	Ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya, suara saya akan bergetar.				
19	Ketika saya berbicara di depan kelas, tiba-tiba saya kesulitan mengingat materi yang sudah saya kuasai.				
20	Ketika menyampaikan pendapat di depan kelas, tangan saya gemetar.				
21	Saya dapat berbicara di depan kelas dengan tenang dan tidak terbata-bata.				
22	Saya tidak merasa malu berbicara di depan kelas.				
23	Saya merasa yakin dapat menyampaikan materi yang sudah saya siapkan ketika saya berbicara di depan kelas.				
24	Saya malu untuk memberikan presentasi sebagai moderator kelompok.				
25	Tidak ada bagian dari tubuh saya yang gemetar saat saya berbicara di depan kelas.				

Lampiran 2

Pre-test kelas eksperimen

3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	1	3	67	
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	72	
3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	4	68
3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78
3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	78
2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	70
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	68
3	2	4	2	3	2	3	4	4	2	2	1	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	69

Pre-test kelas kontrol

3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	71		
3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67
4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	68	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	68	
3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	75	
3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	68		
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	78		
3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	76	
3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	76		
3	2	4	1	3	1	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	78	

Post-test kelas eksperimen

2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	55
1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	1	1	3	1	50
3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	1	2	2	3	52
1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	53
2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	55
1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	54
2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	4	53
1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	47
2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	53
2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	51

Post-test kelas kontrol

2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	59
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	63
3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	63
2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	65
3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	65

2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	63	
3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	65
3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	61
2	2	2	3	1	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	64
1	3	2	1	3	1	4	2	1	2	4	4	2	4	4	3	2	3	1	3	4	64

Lampiran 3

KISI-KISI WAWANCARA

Narasumber : Isrodin, S.Pd

Sekolah : MTs Pakis Cilongok

Tanggal : 21 Mei 2024

A. Pengantar

1. Pelaksanaan wawancara ini digunakan untuk mendapatkan tambahan informasi mengenai peserta didik yang mengalami *glossophobia*
2. Wawancara dilakukan ketika meminta izin riset.
3. Peneliti melakukan wawancara berkaitan dengan *glossophobia*.

B. Daftar Pertanyaan

1. Apakah ada peserta didik yang mengalami *glossophobia*?
2. Kira-kira berapa peserta didik yang mengalami *glossophobia*?
3. Biasanya hal apa yang menyebabkan peserta didik mengalami *glossophobia*?
4. Tindakan apakah yang dilakukan oleh pihak guru ketika mengetahui ada peserta didik yang mengalami *glossophobia*?
5. Apakah ada perubahan yang dialami peserta didik setelah diberi tindakan tersebut?
6. Adakah dampak yang timbul ketika peserta didik mengalami *glossophobia*?

Lampiran 4

LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN GERAKAN RELAKSASI OTOT

A. Gerakan 1 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, peserta didik dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

B. Gerakan 2 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

C. Gerakan 3 : ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)

Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

D. Gerakan 4 : ditunjukkan untuk melatih otot bahu

Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyantuh kedua telinga. Fokuskan atas, dan leher.

E. Gerakan 5 dan 6 : ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi dan mata)

Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

F. Gerakan 7 : ditunjukkan untuk melemaskan otot rahang

Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

G. Gerakan 8 : ditunjukkan untuk melemaskan otot sekitar mulut

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

H. Gerakan 9 : ditunjukkan untuk melemaskan otot bagian belakang

Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

I. Gerakan 10: ditunjukan untuk melatih otot leher bagian depan

Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

J. Gerakan 11 : ditunjukan untuk melatih otot punggung

Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

K. Gerakan 12 : ditunjukan untuk melemaskan otot dada

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

L. Gerakan 13 : ditunjukan untuk melatih otot perut

Tarik dengan kuat perut kedalam. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

M. Gerakan 14-15 : ditunjukan untuk melatih otot kaki (seperti baha dan betis)

Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali

Lampiran 5

Dokumentasi



Lampiran 6

DATA RIWAYAT HIDUP

Nama : Nazala Muhammad Al Azkya
Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 12 April 2001
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jln. Gunungbatur RT01/07 Dusun Karangreja Desa
Kawunganten Kec. Kawunganten Kab. Cilacap

Nama Orang Tua

- Ayah : Daryono Fathurrohman
- Ibu : Alin Fiati

Nomor Telepon : 087850221975

Nomor Whatsapp : 087850221975

Email : nazalasantot@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- MI Al-Iman Sarwadadi
- MTs Negeri 03 Kawunganten
- MAN 02 Cilacap