

**IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
DI SMP NEGERI 8 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

DELVINA IRIANDA

NIM. 190213041

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Mahasiswa Falkultas Tarbiyah Dan Keguruan



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FALKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
TAHUN 2023 M/1445 H**

**IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM DI SMP NEGERI 8
BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Diajukan Oleh

DELVINA IRIANDA

NIM. 190213041

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

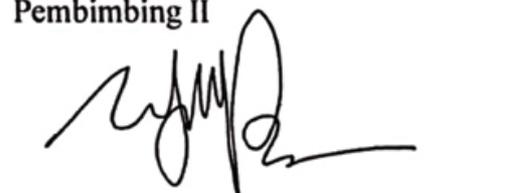
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Jarnawi, M.Pd
NIP. 197501212006041003

Pembimbing II



Usfur Ridha, S, Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN 2006078301

**IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM DI SMP NEGERI 8
BANDA ACEH**

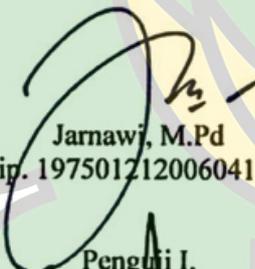
SKRIPSI

Telah diuji oleh panitia ujian menaqasyah skripsi
Falkultas tarbiyah dan keguruan UIN ar-raniry dan dinaytakan lulus
Serta diterima sebagai salah satu beban studi program sarjana (S-1)
Dalam ilmu pendidikan islam

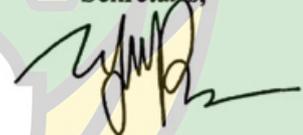
Pada hari/tanggal: **Senin, 26 Agustus 2024**

Panitia ujian munaqasyah skripsi

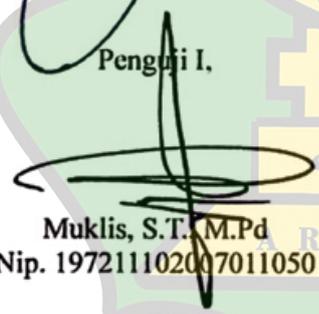
Ketua,


Jarnawi, M.Pd
Nip. 197501212006041003

Sekretaris,


Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2006078301

Penguji I,


Muklis, S.T., M.Pd
Nip. 197211102007011050

Penguji II,


Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed
Nip. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Prof. Saifur Mulana, S. Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 1971010219997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Delvina Irianda
NIM : 190213041
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Falkultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul skripsi : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Layanan konseling Kelompok Dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 8 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya :

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan,
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskar karya orang lain,
3. Tidak menggunkana karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya,
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data,
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

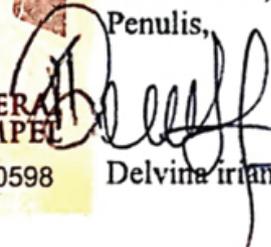
Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan yang telah berlaku di Falkultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.



Banda Aceh, 16 Agustus 2024

Penulis,


Delvina Irianda

ABSTRAK

Nama : Delvina Irianda
NIM : 190213041
Falkultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
Tebal Skripsi : 139 Lembar
Pembimbing I : Jarnawi, M.Pd
Pembimbing II : Usfur Ridha, M.Psi., Psikologi
Kata Kunci : Kecemasan Berbicara, Teknik Desensitisasi Sistematis, Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilakukan antara guru bimbingan konseling dengan beberapa peserta didik dalam memecahkan permasalahan melalui dinamika kelompok. Teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi perilaku secara negatif biasanya timbul dikarenakan mengalami kecemasan. Kecemasan berbicara merupakan permasalahan yang dialami seseorang yang sulit berkomunikasi di khalayak umum. Kesulitan mengendalikan kecemasan berbicara ini banyak dialami oleh peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi, sehingga perlu adanya upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara melalui teknik desensitisasi sistematis menggunakan layanan konseling kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Negeri 8 Banda Aceh. penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif eksperimen *one grup pretest-posttest desain*, dengan populasi sebanyak 54 peserta didik dan 8 peserta didik yang menjadi sampel, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Media yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kecemasan berbicara. Analisis data uji normalitas menggunakan SPSS versi 22 Shapiro Wilk dengan taraf signifikansi 5% dan diperoleh $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yaitu $5.600 > 1.860$ pada taraf signifikansi 0,05. Kesimpulannya, hipotesis penelitian (H_a) diterima dan dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan dari penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Negeri 8 Banda Aceh.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berbicara.

KATA PENGANTAR



Allhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Smp Negeri 8 Banda Aceh”**. Sujud syukur saya berikan kepada Tuhan yang Maha Agung dan Maha Tinggi, Maha Adil dan Maha Penyayang atas segala karunia mu telah kau jadikan saya manusia yang senantiasa berfikir, berilmu dan beriman dalam menjalani kehidupan selama didunia.

Shalawat beriringan salam saya panjatkan kepada baginda Rasulullah Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas dan beban studi yang diperlukan pada program studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Dengan kemurahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kendala. Namun berkat motivasi serta bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak yang membantu dan berkat dari Allah SWT sehingga kendala yang dialami peneliti dapat teratasi. Rasa syukur dan terimakasih peneliti ungkapkan kepada:

1. Terpaling utama dan teristimewa peneliti ucapkan kepada ibunda tercinta Idana S.Pd yang telah menjadi orang tua terhebat dan sebagai garda terdepan bagi peneliti, yang selalu memberikan doa dan kasih sayang baik itu secara moral maupun materi, sebagai motivasi role model dan kekuatan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir studi peneliti.
2. Terpaling utama dan teristimewa peneliti ucapkan kepada ayah saya Irwan Ferdinan yang telah menjadi orang tua terhebat dan sebagai garda terdepan bagi peneliti, yang selalu memberikan doa dan kasih sayang baik itu secara moral maupun materi, sebagai motivasi role model dan kekuatan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir studi peneliti.
3. Kepada bapak Prof. Safrul Muluk, MA selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Bimbingan dan Konseling.
4. Kepada ibu Muslimah, S.Ag., M. Ed selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dan ibu Elviana M.Si selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
5. Kepada bapak Jarnawi, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan ibu Usfur Ridha, M.Psi., Psikologi selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu peneliti dalam pembentukan skripsi, dan telah meluangkan waktu serta tenaga

dalam membimbing dan mengarahkan peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Kepada seluruh dosen dan asisten dosen serta staf karyawan jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.
7. Staf Administrasi dan staf Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi peneliti.
8. Kepada adik peneliti Attariq Ziad dan sanak saudara peneliti, yang selalu memberikan semangat, motivasi dan memberikan doa serta dukungan dalam segala hal.
9. Untuk teman-teman peneliti yang selalu bersama mulai dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan ini, banyak kesan-kesan yang berarti dalam perjalanan hidup peneliti dan hubungan yang sudah terjalin ini peneliti ucapkan terimakasih atas hal-hal yang kalian berikan baik itu rasa kehangatan kekeluargaan, motivasi, semangat dan bantuan-bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Terakhir dan paling utama untuk peneliti sendiri, terimakasih sudah mampu bertahan dan kuat hingga pada tahap ini, tahap ini bukan hal yang mudah seperti dikatakan orang kebanyakan. Tak lupa pula dengan Rahmat dan Kasih Sayang Allah SWT bisa sampai pada tahap ini, tetaplah menjadi pribadi yang bersyukur, selalu berusaha dalam kebaikan dan bertawakal kepada Allah.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua orang-orang yang hebat yang membantu peneliti. Peneliti menyadari walaupun skripsi ini telah disusun, namun masih banyak kekurangan dan kekhilafan serta masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti sendiri dan bagi pembaca sekalian.

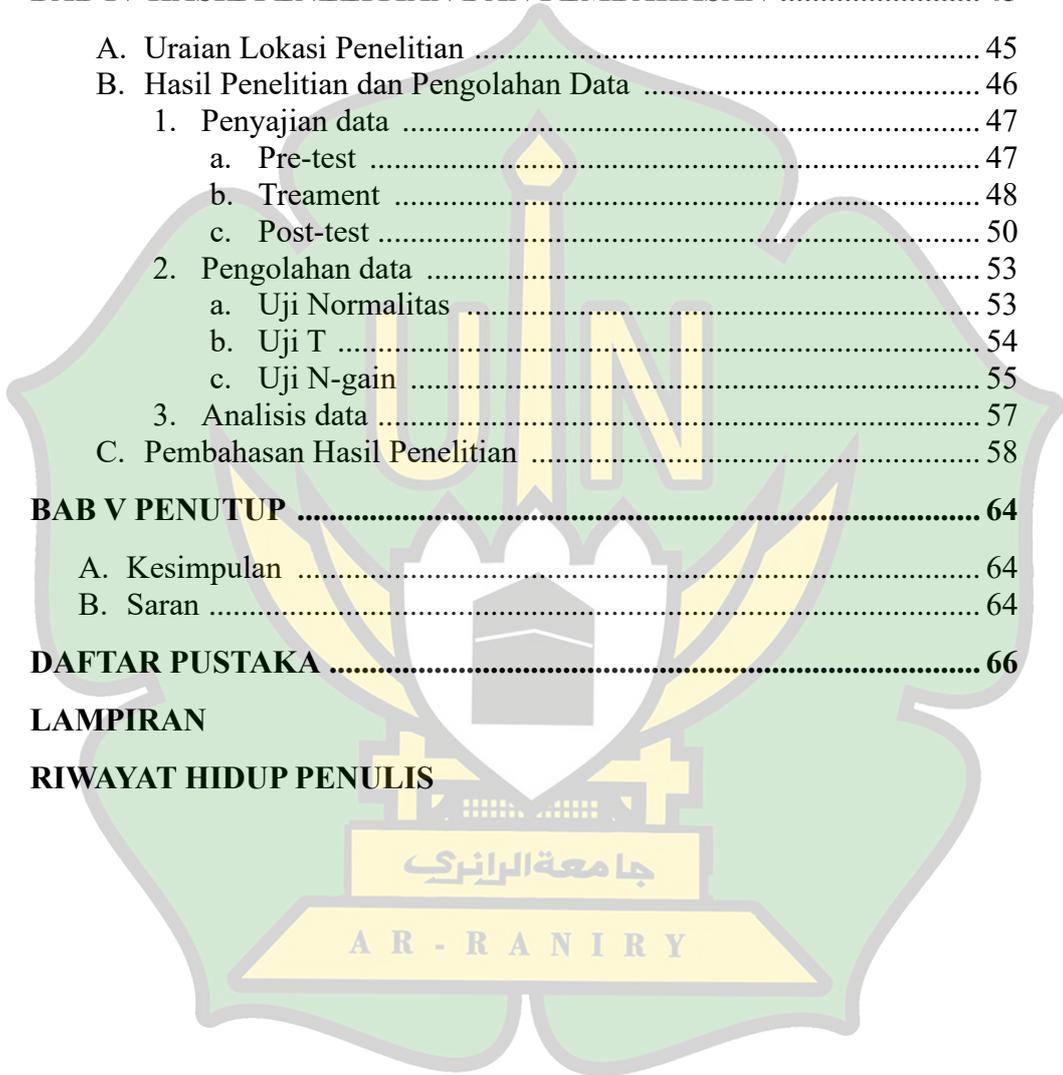
Banda Aceh, 10 September 2023
Penulis,



DAFTAR ISI

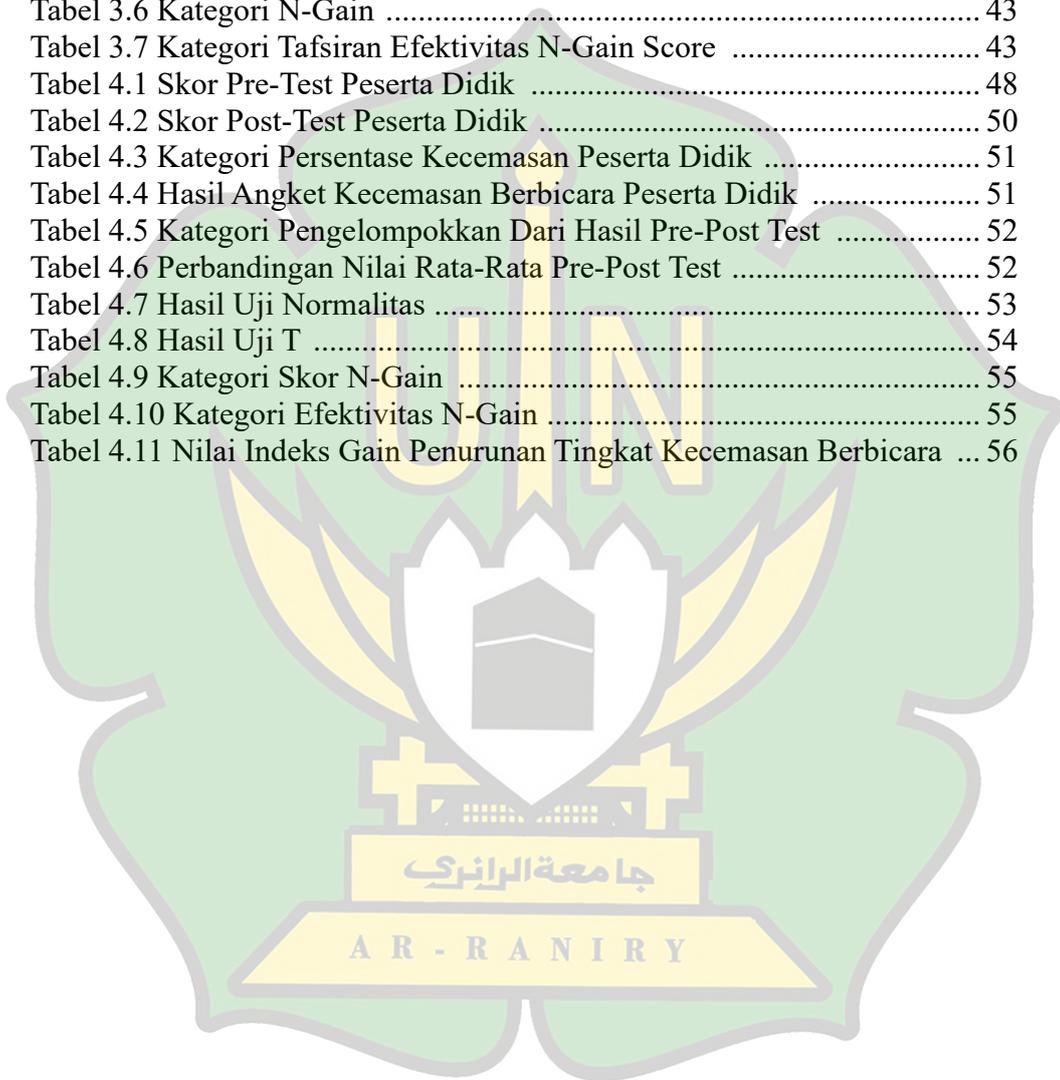
HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I :PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Hipotesis Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional	7
BAB II :LANDASAN TEORITIS	10
A. Konseling Kelompok	10
1. Pengertian Konseling Kelompok	10
2. Struktur Konseling Kelompok	11
3. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok	13
B. Teknik Desensitisasi Sistematis	16
1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	16
2. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis	17
3. Langkah-Langkah Teknik Desensitisasi Sistematis	18
4. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik Desensitisasi Sistematis ...	20
C. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	21
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	21
2. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	23
3. Faktor-Faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum	26
BAB III :METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Lokasi Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34

D. Instrumen Pengumpulan Data	36
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
1. Uji Normalitas	40
2. Uji T	41
3. Uji N-gain	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Uraian Lokasi Penelitian	45
B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data	46
1. Penyajian data	47
a. Pre-test	47
b. Treatment	48
c. Post-test	50
2. Pengolahan data	53
a. Uji Normalitas	53
b. Uji T	54
c. Uji N-gain	55
3. Analisis data	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir	29
Tabel 3.2 Rumus Kategori	31
Tabel 3.3 Populasi Penelitian	33
Tabel 3.4 Sampel Penelitian	35
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Berbicara Didepan Umum	37
Tabel 3.6 Kategori N-Gain	43
Tabel 3.7 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain Score	43
Tabel 4.1 Skor Pre-Test Peserta Didik	48
Tabel 4.2 Skor Post-Test Peserta Didik	50
Tabel 4.3 Kategori Persentase Kecemasan Peserta Didik	51
Tabel 4.4 Hasil Angket Kecemasan Berbicara Peserta Didik	51
Tabel 4.5 Kategori Pengelompokkan Dari Hasil Pre-Post Test	52
Tabel 4.6 Perbandingan Nilai Rata-Rata Pre-Post Test	52
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.8 Hasil Uji T	54
Tabel 4.9 Kategori Skor N-Gain	55
Tabel 4.10 Kategori Efektivitas N-Gain	55
Tabel 4.11 Nilai Indeks Gain Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara ...	56



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 Surat Pengantar Penelitian Dari Falkultas
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen
- Lampiran 6 Angket Kecemasan Berbicara
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Modul
- Lampiran 9 Nilai Pretes Dan Posttest
- Lampiran 10 Nilai Uji Normlaitas, Uji T dan N-gain
- Lampiran 11 Lembar Skala *Subjective Units Of Distress Scale*
- Lampiran 12 Lembar Evaluasi
- Lampiran 13 Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Definisi kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempengaruhi fisiologis seseorang, perasaan yang kurang menyenangkan atau mengganggu dan rasa takut terhadap sesuatu yang belum jelas terjadi, atau dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan khawatiran yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.¹

Kecemasan merupakan situasi yang menimbulkan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan berlebih terhadap sesuatu yang belum jelas adanya. Peserta didik ketika menjalankan proses belajar khususnya bila peserta didik dihadapkan dengan ujian sekolah sering kali mengalami kecemasan yang berlebih. Dari hal tersebut perlunya menentukan ciri-siri atau mengetahui gejala-gejala bagaimana peserta didik mengalami kecemasan atau tidaknya mengalami kecemasan serta mengetahui apa-apa saja yang menjadi faktor terjadinya kecemasan tersebut.²

Kecemasan berbicara didepan umum merupakan suatu respons yang timbul dari adanya stimulus yang didapatkan dan dianggap sebagai ancaman. Respons kecemasan yang muncul hasil dari pikiran-pikiran, perilaku menghindar, perasaan akan adanya bahaya dan perasaan tidak nyaman dan lain-lain. Kecemasan berbicara

¹ Dona Fitri Annisa & Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, Vol.5, No.2, 2019, h.1.

² Ayu km kurnia, *penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalkan tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran siswa kelas VII A2 SMPN 2 sawaan tahun pelajaran 2015/2016*. h. 3 (2016).

didepan umum ialah ketakutan yang dihubungkan terhadap kecemasan yang dirasakan ketika berada dalam situasi berbicara di depan umum yang nyata secara kontak langsung bertatap muka dan yang hanya dalam bayangan pemikiran seseorang.³

Kecemasan berbicara didepan umum biasa mencakup beberapa pendekatan besar dalam psikologi. Salah satunya yang paling terkenal ialah teori kognitif behavioral yang dikembangkan oleh Aaron Beck dan Albert Ellis. Teori ini berfokus pada peran pemikiran negatif dan keyakinan irasional dalam menimbulkan kecemasan. Menurut teori ini, peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum seringkali memiliki keyakinan negatif seperti “saya pasti akan gagal” tau “orang-orang akan menilai saya buruk”. Pemikiran ini dapat memperburuk kecemasan dan menghambat proses belajar peserta didik.⁴ Teori lain yang relevan ialah teori kecemasan sosial yang dikembangkan oleh David Clark dan Adrian Wells. Teori ini menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berakar dari ketidakmampuan untuk menangani situasi sosial dan takut akan penilaian negatif dari orang lain. Peserta didik dengan kecemasan sosial seringkali memiliki dugaan negatif tentang bagaimana dirinya dianggap oleh orang lain, dan peserta didik sering kali cenderung menghindari penilaian negatif.⁵

³ Susanti, R.&Supriyanti,*Expressive Writing As A Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*.Jurnal Psikologi,Vol.9,No.2,2019,h.119-129.

⁴ Hesti Hayu Purnama Ningsih & Muhana Sofianti Utami,*Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Bebricara Di Muka Umum*,Jurnal Psikologi,No.1,2018,h.66-67.

⁵ Ninik Kholifah,*Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja*,Jurnal Psikologi,Vol.3,No.2,2019,h.60.

Selain itu, teori pembelajaran sosial juga memberikan wawasan dengan menyatakan bahwa kecemasan dapat dipelajari melalui pengalaman pribadi atau pengamatan terhadap peserta didik lain. Misalnya, jika seorang peserta didik pernah mengalami kegagalan atau mendapatkan penilaian negatif saat berbicara didepan umum, peserta didik mungkin mengalami rasa takut yang hebat dan berkepanjangan terhadap situasi tersebut. Ketiga teori ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengambil tindakan dalam penyembuhan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik.

Pada penelitian ini dalam upaya mengurangi kecemasan berbicara peserta didik peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu teknik yang dapat membantu memperbaiki perilaku atau pola tingkah laku untuk menurunkan hingga menghilangkan kecemasan dengan cara memberikan bantuan gerak - gerak rileksasi yang membuat rasa nyaman dan berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan.⁶

Menurut Gerald Corey dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* Desensitisasi dapat diterapkan dengan efektif terhadap situasi interaksi antar individu maupun kelompok, ketakutan menghadapi presentasi, ujian, ketakutan-

⁶ Theresia Devi Arif Yanti, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VII Saat Presentasi*. Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 (UIN Raden Intan Lampung, 2016), h.3-4.

ketakutan yang muncul pada berbagai situasi yang memunculkan kecemasan terhadap yang dirasakan oleh individu.⁷

Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya yang diberikan oleh guru Bimbingan Konseling kepada peserta didik dalam membantu memecahkan masalah peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik secara bersama-sama mendapatkan kesempatan dalam membahas dan menyelesaikan masalah dengan melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.⁸

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana ke efektifitas teknik desensitisasi sistematis ini dalam mengurangi kecemasan berbicara didepan umum dan ingin mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara bagi peserta didik.

Peneliti melihat fenomena yang terjadi di lapangan dan hasil obeservasi ketika pelaksanaan magang satu hingga ke tiga yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 8 Banda Aceh kenyataannya peserta didik banyak yang mengalami kesulitan berbicara dan merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Hal tersebut memiliki dampak pada ketidakefektifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan proses belajar dan hasil belajar peserta didik pun kurang memuaskan.

Hal ini sangat bertolak belakang dengan keadaan yang seharusnya peserta didik lakukan, karena dalam proses belajar peserta didik dituntut agar dapat berinteraksi secara aktif dan tercapainya aspek-aspek dalam proses belajar. Upaya

⁷ Corey,Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*,Bandung: Refika Aditama,(1999),h.59.

⁸ Achmad Juntik, *strategi layanan bimbingan dan konseling*,(Bandung: Refika Aditama,2009), h. 56.

yang akan dilakukan dari masalah tersebut peneliti menggunakan Teknik desensitisasi sistematis dengan tujuan dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh peserta didik sewaktu berbicara di depan umum melalui layanan konseling kelompok. Diharapkan dengan penggunaan teknik ini peserta didik dapat mencapai target dalam tuntutan proses belajar yang baik dan mendapatkan hasil memuaskan serta dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti memandang penting untuk mengkaji lebih mendalam menyangkut ***“Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum” Di SMP Negeri 8 Banda Aceh***.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah implementasi teknik desensitisasi sistematis efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui bagaimana penggunaan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi atau menurunkan kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Negeri 8 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara terkait pernyataan suatu penelitian yang kebenarannya akan diuji berdasarkan data yang dikumpulkan saat

penelitian yang secara teoritis memiliki kebenaran yang paling tinggi dan perlu adanya upaya pembuktian.⁹

Hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H_a = Adanya perbedaan antara sesudah dan sebelum diberikan *treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

H_o = Tidak adanya perbedaan antara sesudah dan sebelum diberikan *treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dirumuskan, maka manfaat penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- a. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagaimana mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas dengan teknik desensitisasi sistematis ini berguna dalam mengontrol tingkat kecemasan pada dirinya.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan dapat menerapkan teknik desensitisasi sistematis ini terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dipergunakan untuk merealisasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan dan dapat mengasah kemampuan konseling dan

⁹ Kritia Yuliawan, "Pelatihan SMARTPL 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif", *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 5, No. 1, 2021, h. 43.

mengatasi kecemasan berbicara dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

- d. Bagi sekolah, dapat dipergunakan sebagai alat bantu dalam mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara, khususnya di depan umum.

F. Definisi Operasional

Upaya dalam menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul proposal ini, peneliti memberikan penjelasan arti dari istilah-istilah yang ada didalam judul ini, yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan berbicara ialah rasa kekhawatiran komunikasi yang terjadi ketika peserta didik tidak memiliki kemampuan yang matang dalam mengatasi kekhawatiran komunikasi yang berlebihan. Kekhawatiran komunikasi mengacu pada keadaan yang menjadikan frustrasi yang disebabkan oleh takut dikritik, dinilai negatif, takut salah, takut gagal, takut terhadap hal yang tidak jelas dan takut pada kejadian dimasa lampau.¹⁰ Semiun menyebutkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum memiliki empat aspek yaitu suasana hati, kognitif, somatik dan motorik.¹¹

Penelitian ini berfokus meneliti tentang kecemasan berbicara di depan umum yang bertujuan agar peserta didik dapat berbicara secara baik dan benar ketika harus dihadapkan dengan keadaan berbicara di depan banyak orang, peneliti menggunakan aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Semiun sebagai

¹⁰ Saputri,P.F.,& Rozali, Y,*Hubungan Antara Self Efficasy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*, Jurnal Psikologi Esa Unggul, Vol.12,No.1,2019.h.425-430.

¹¹ Semiun Y,*Kesehatan Mental 1*,Yogyakarta:Penerbit Kanisius,2006.

indikator dari kecemasan berbicara di depan umum karena lebih spesifik dalam mengkaji dan mengungkapkan permasalahan terkait kecemasan yang terjadi pada peserta didik ketika berbicara di depan umum.

b. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik dalam membantu memecahkan masalah peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.¹² Winkel menjelaskan konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan antara konselor profesional/guru BK dan beberapa klien/ peserta didik sekaligus dalam kelompok kecil. Konseling kelompok memiliki tujuan memberikan suatu dorongan dan pemahaman kepada peserta didik agar dapat memecahkan permasalahan.¹³

Menurut peneliti dalam layanan konseling kelompok ini upaya yang diberikan guru Bimbingan dan konseling kepada peserta didik dalam mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum agar tercipta proses belajar yang efektif.

c. Teknik Desensitisasi Sistematis

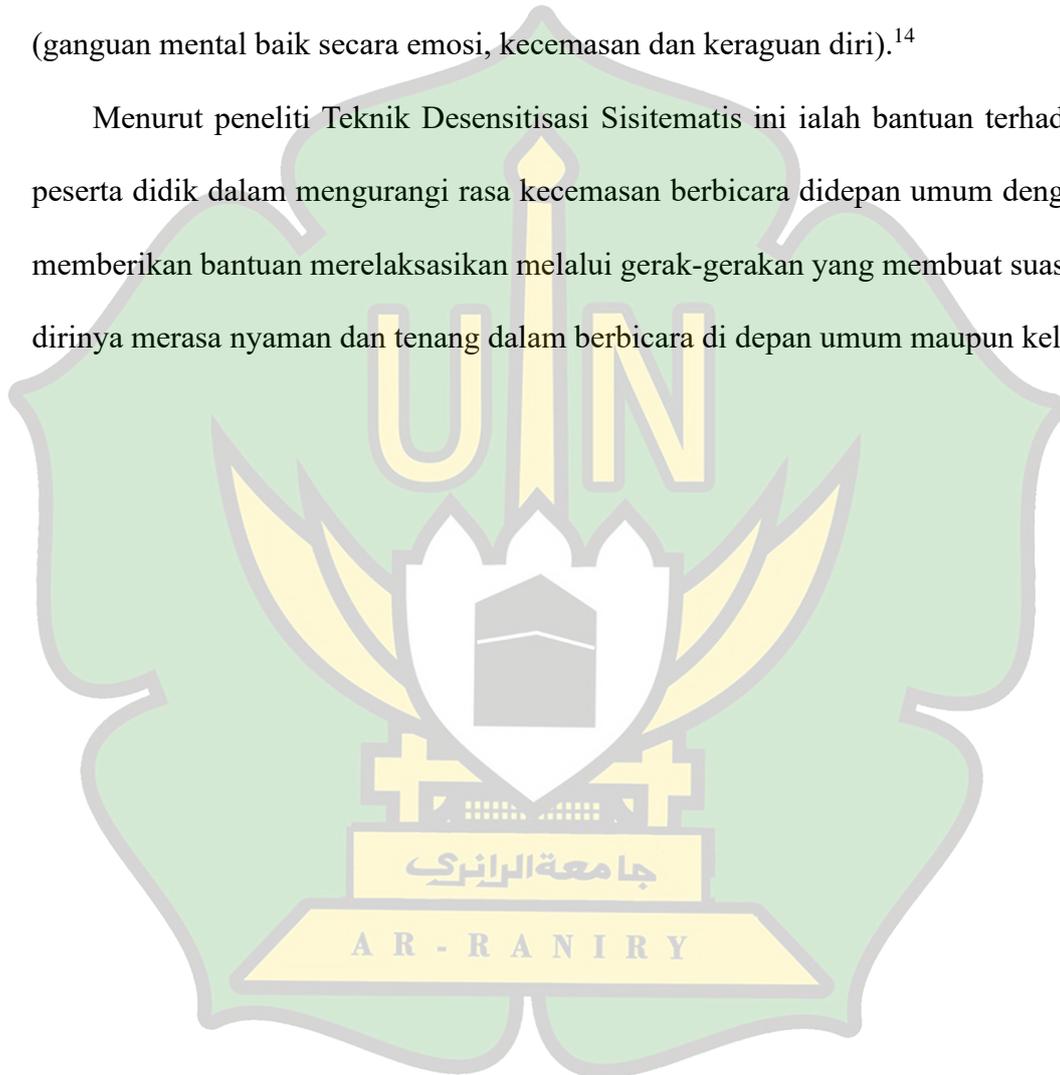
Gerald corey menjelaskan bahwa teknik desensistisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi prilaku yang diperkuat secara negatif biasanya timbul dikarenakan mengalami kecemasan dan prilaku yang menimbulkan respon yang berlawanan dengan prilaku yang bersifat negatif, teknik desensitisasi sisitematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia dan

¹² Achmad Juntik, *strategi layanan bimbingan dan konseling...* h. 56

¹³ Dr.Namora Lumongga Lubis, M.Sc,*Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*,...,h.198.

ketakutan-ketakutan yang timbul pada seorang individu atau peserta didik. Teknik ini dapat diterapkan secara efektif pada berbagai situasi yang menimbulkan kecemasan, ketakutan-ketakutan seperti menghadapi ujian, berbicara di depan banyak orang, trauma masa kecil dan kecemasan yang didasari oleh *neurotic* (gangguan mental baik secara emosi, kecemasan dan keraguan diri).¹⁴

Menurut peneliti Teknik Desensitisasi Sistematis ini ialah bantuan terhadap peserta didik dalam mengurangi rasa kecemasan berbicara didepan umum dengan memberikan bantuan merelaksasikan melalui gerak-gerakan yang membuat suasana dirinya merasa nyaman dan tenang dalam berbicara di depan umum maupun kelas.



¹⁴ Mochammad Nursalim, *Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di Smkn 1 Driyorejo*, Jurnal Mahasiswa Univesitas Negeri Surabaya, Vol.10,No.1,h.182

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling kelompok

1. Pengertian konseling kelompok

Konseling adalah hubungan yang dibangun oleh seorang konselor dalam meningkatkan kemampuan dan fungsi mental seorang klien yang bertujuan agar seorang klien dapat menghadapi permasalahan atau persoalan yang dihadapi dengan lebih baik.¹⁵ Dari penjelasan tersebut, maka konseling merupakan suatu proses bantuan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik yang bertujuan peserta didik dapat memilih suatu keputusan yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Winkel menjelaskan konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan antara konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Gazda juga menjelaskan konseling kelompok adalah hubungan antara konselor dan beberapa klien yang memiliki fokus pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Ia menyatakan konseling kelompok memiliki tujuan memberikan suatu dorongan dan pemahaman kepada klien agar dapat memecahkan permasalahan.¹⁶

¹⁵ Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*,Jakarta:Kencana Prenadamedia Group,(2014),h.2.

¹⁶ Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, ...,h.198.

2. Struktur konseling kelompok

Konselor dalam melakukan konseling kelompok harus memperhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Corey, Gazda, Ohlsen dan Yalom telah menetapkan dalam struktur konseling kelompok memiliki beberapa struktur diantaranya :

a. Jumlah anggota kelompok

Yalom menjelaskan jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah anggota kelompok bila kurang dari 4 orang maka dinamika kelompok dapat dikata menjadi kurang hidup. Dan sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor akan kewalahan dalam mengelola kelompok.¹⁷

b. Homogenitas kelompok

Homogenitas kelompok adalah penetapan karakteristik peserta didik yang memiliki persamaan antar anggota kelompok, yaitu kesamaan jenis kelamin yang sama, jenis masalah yang sama dan kelompok usia yang sama. Akan tetapi homogenitas atau persamaan dalam membentuk kelompok bisa juga dilihat dari bagaimana permasalahan atau gangguan yang dialami peserta didik.¹⁸

¹⁷Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*,...,h.210.

¹⁸ Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*,...,h.211.

c. Sifat kelompok

Dalam sifat kelompok yang terdapat pada konseling kelompok dapat dibagi menjadi 2 kategori yaitu:

1) Sifat terbuka

Sifat terbuka ialah peserta didik yang menjadi klien pada kegiatan konseling kelompok bersedia serta sukarela menerima kehadiran anggota baru setiap dilakukannya kegiatan konseling kelompok hingga kegiatan ini selesai. Efek samping dari sifat terbuka adalah peserta didik agak sedikit kesulitan dalam memusatkan perhatian dengan sesama anggota.¹⁹

2) Sifat tertutup

Sifat tertutup ialah guru Bimbingan dan Konseling/konselor tidak menghadirkan peserta didik baru didalam kelompok yang sudah terbentuk atau sudah melakukan kegiatan konseling kelompok sebelumnya. Namun ketika salah satu peserta dalam konseling kelompok tidak ingin kembali mengikuti kegiatan dengan alasan pribadi maka kegiatan konseling kelompok tetap dilanjutkan walupun kurang dari 4 peserta didik yang dimana hal tersebut berlainan dengan aturan jumlah anggota kelompok/ syarat terbentuknya konseling kelompok. Keuntungan yang ada pada sifat tertutup ialah memudahkan

¹⁹ Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, ...,h.211.*

peserta didik membentuk dan memelihara perhatian antara peserta didik atau anggota.²⁰

d. Waktu pelaksanaan

Pada waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar dan tingkat kerumitan permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya permasalahan yang tidak terlalu rumit membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat daripada penanganan permasalahan kompleks.

Latipun menjelaskan bahwa batasan waktu konseling kelompok pada umumnya dilakukan mulai dari satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal tersebut dikarenakan apabila kegiatan dilakukan terlalu jarang atau memiliki rentang kegiatan yang terlalu lama, dapat mengakibatkan atau menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang dibahas pada kegiatan sebelumnya terlupakan baik itu si guru Bimbingan dan Konseling maupun si peserta didik.²¹

3. Tahapan konseling kelompok

Tahapan konseling kelompok merupakan alur perjalanan atau rencana kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan dalam proses konseling. Corey dan Yalom menjelaskan bahwa dalam melakukan proses konseling kelompok memiliki enam tahapan yaitu:

²⁰Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, ...,h.211-212.

²¹Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, ...,h.212.

a) Prakonseling

Prakonseling dapat dikatakan sebagai kegiatan persiapan dan pembentukan secara homogenitas dalam melakukan konseling kelompok. Hal yang mendasar pada prakonseling ini ialah konselor atau guru Bimbingan dan Konseling membangun kepercayaan terhadap klien atau peserta didik dan menekankan kepada setiap peserta didik agar dapat berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok berlangsung.

b) Tahap permulaan

Black menjelaskan pada tahap permulaan ini adalah peserta didik melakukan perkenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai disini ialah bagaimana peserta didik dapat saling percaya antar satu sama lain serta dapat menjaga hubungan baik dan saling memberikan umpan balik, memberikan dukungan, saling toleransi, terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

c) Tahap transisi

Prayitno menjelaskan pada tahap transisi ini sering kali peserta didik mengalami suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing peserta didik. Pada tahap ini peran konselor atau guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing peserta didik yang bertujuan masalah yang ada dapat bersama-sama

dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Dan konselor atau guru Bimbingan dan Konseling disini sebagai pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dalam melakukan kegiatan konseling kelompok.

d) Tahap kerja

Prayitno menjelaskan bahwa tahap kerja disini dilakukan setelah permasalahan setiap peserta didik diketahui penyebab permasalahan yang timbul sehingga guru Bimbingan dan Konseling dapat melakukan langkah untuk menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.

e) Tahap akhir

Pada tahap akhir ini peserta didik sudah memahami serta mulai mencoba perilaku yang baru atau yang lebih baik dari hasil mengikuti kegiatan konseling kelompok sesuai dengan permasalahan yang dibahas bersama anggota lain dan guru Bimbingan dan Konseling. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Tahap akhir ini juga sebagai tahap melatih diri peserta didik dalam melakukan perubahan yang kurang baik menuju perubahan yang lebih baik lagi.

f) Pasca-konseling

Pasca-konseling disini sebagai evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan sebelumnya, apakah sudah sesuai tujuan yang ingin dicapai atau sebaliknya. Bila kegiatan memiliki kendala ataupun tidak

memiliki kendala, maka dalam tahap ini guru Bimbingan dan Konseling dapat memutuskan bahwa kegiatan konseling kelompok dilanjutkan atau tidak.²²

B. Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Pengertian teknik desensitisasi sistematis

Menurut Gerald Corey teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya timbul dikarenakan mengalami kecemasan, dan perilaku yang menimbulkan respon yang berlawanan dengan perilaku yang bersifat negatif. Pendapat lain oleh Wolpe, teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, dan ketakutan-ketakutan. Teknik desensitisasi sistematis ini dapat diterapkan secara efektif pada berbagai situasi yang menimbulkan kecemasan, ketakutan menghadapi ujian, dan kecemasan-kecemasan *neurotic*.²³

Pendapat lain oleh Cormier, menjelaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis ialah teknik dimana guru peserta didik memfokuskan diri dalam membayangkan sesuatu yang menjadi timbulnya kecemasan pada dirinya, selain itu peserta didik juga diminta untuk menyusun hierarki keemasannya dengan cara memberikan urutan tingkat penyebab kecemasan mulai dari yang terendah hingga tertinggi.²⁴

²² Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, ...,h.213-216.

²³ Tresa, I. G. (2011). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis* ...Jurnal UPI EDU.

²⁴ Mochamad Nursalim,*Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di SMKN 1 Driyorejo*,Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, Vol.10,No.1,(2021),h.182.

Penelitian ini menggunakan teori Grald Corey konseling dan psikoterapi desensistisasi, dengan penggunaan teori Grald Corey konseling dan psikoterapi desensistisasi diharapkan peserta didik dapat meredakan kecemasan yang timbul saat berbicara didepan umum, agar peserta didik menjalankan proses belajar dengan baik serta mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sisitematis adalah teknik yang sering digunakan terhadap klien untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan dan juga dapat membantu/mengurangi kcemasan yang dialami pada saat menghadapi berbicara didepan umum dalam mengahapus atau mengurangi rasa cemas yang timbul secara berlahan-lahan.

2. Tujuan dan manfaat teknik desensitisasi sistematis

Teknik desensitisasi sistematis yaitu teknik yang digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik desensitisasi sistematis memiliki tujuan yaitu menghapus tingkah laku lama yang diperkuat secara negatif dan menyertakan memunculkan tingkah laku yang baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin dihapuskan. Teknik desesitisasi sistematis adalah teknik yang cocok dalam menghadapi peserta didik yang memiliki kecemasan. Prinsip utama teknik desensitisasi sistematis yaitu relaksasi dan mengubah *respons negative* menjadi *respons positive* secara bertahap setelah berhasil mengubah gangguan kecemasan peserta didik menjadi kecemasan wajar.²⁵

²⁵ Budi Sugiantoro, “Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli,” Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri 5, no. 2 (28 Oktober 2018): 72–82, <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>.

3. Langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis

Menurut M.E. Young, menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen umum yang terkait pada teknik desensitisasi sistematis. *Pertama*, peserta didik diajari bagaimana merelaksasikan tubuh (mengambil nafas dalam-dalam dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan hingga kondisi tubuh rileks), *kedua*, guru Bimbingan dan Konseling membuat skala hierarki yang berkaitan dengan kecemasan. *ketiga*, guru Bimbingan dan Konseling menumbuhkan stimulus atau rangsangan yang membuat si peserta didik mengalami rasa cemas selama melakukan relaksasi. Dapat disimpulkan, bahwa ketika melakukan teknik desensitisasi sistematis ini peserta didik diharapkan dapat membayangkan serta dapat mengatasi rasa cemas yang timbul dengan melakukan relaksasi ini memiliki bertujuan peserta didik dapat menurunkan rasa cemas yang timbul.²⁶

Adapun yang menjadi langkah-langkah pelaksanaan dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu:

- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.
- b. Menyusun hierarki atau jenjang-jenjang dapat disebut juga dengan *subjective units of distress scale (SUDS)* ialah situasi-situasi yang berbentuk pernyataan-pernyataan terkait timbulnya kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan peserta didik.
- c. Memberikan latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki.

²⁶ Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*; (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2017).h.303.

- d. Peserta didik diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, ditengah taman yang hijau dan lain-lain.
- e. Peserta didik disuruh agar memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Jika peserta didik sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi oleh peserta didik. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila pada suatu situasi peserta didik merasa cemas dan gelisah, maka guru Bimbingan dan Konseling memerintahkan peserta didik agar membayangkan situasi yang menyenangkan yang bertujuan agar kecemasan yang timbul dapat menurun atau berkurang.
- g. Menyusun hierarki atau dapat disebut dengan *subjective units of distress scale (SUDS)*. *subjective units of distress scale (SUDS)* ini merupakan skala atau butir-butir pernyataan yang memunculkan atau membuat timbulnya rasa cemas yang dialami peserta didik ketika dilakukannya teknik desensitisasi sistematis. Dalam pelaksanaan teknik ini, setiap pernyataan yang dilontarkan oleh guru Bimbingan dan Konseling peserta didik akan memberikan nilai mulai dari angka 0 hingga 10 kepada setiap pernyataan kecemasan, lalu guru Bimbingan dan Konseling mencatat nilai yang diberikan peserta didik. Hal ini

dilakukan hingga hierarki atau pernyataan yang menimbulkan kecemasan selesai.²⁷

4. Kelebihan dan kekurangan teknik desensitisasi sistematis

Menurut pendapat Fauzan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki beberapa kelebihan diantaranya:

- a. Mengurangi ketidakmampuan dalam menghadapi kecemasan seperti fobia terhadap sesuatu. Namun dapat juga diterapkan pada masalah lain. Contohnya melawan kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatif atau dapat juga menghilangkan perilaku negatif.
- c. Peserta didik mampu mengaplikasikan teknik desensitisasi sistematis dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus adanya guru Bimbingan dan Konseling atau konselor yang membantu.
- d. Menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif, kemudian membentuk perilaku baru yang berlawanan dengan perilaku yang ingin dihilangkan (perilaku negatif).

Menurut Wolpe menjelaskan, bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat menyebabkan kegagalan dalam pelaksanaannya, yang menjadi kegagalan dalam teknik ini ialah:

- a. Kesulitan - kesulitan dalam melakukan relaksasi yang menjadi problem ketika berkomunikasi antara guru Bimbingan dan Konseling dengan peserta didik.

²⁷ Willis, Sofyan. *Konseling Individual*, Bandung: Alfabeta, 2004, h. 167.

- b. Peserta didik tidak memadai dalam membayangkan atau mengimajinasikan situasi yang menimbulkan kecemasan.²⁸

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kegagalan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis disebabkan karena kurangnya komunikasi antara guru Bimbingan dan Konselor dengan peserta didik. Kemudian kesulitan peserta didik dalam membayangkan keadaan yang dapat menghilangkan kecemasan dan hierarki kecemasan yang disusun kurang relevan dengan keadaan yang dialami oleh peserta didik. Hal ini dapat menghambat teratasinya atau menghilangnya rasa cemas yang dialami oleh peserta didik.

C. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

1. Pengertian kecemasan berbicara di depan umum

Public speaking merupakan kemampuan berbicara di depan banyak orang, dalam menyampaikan pesan yang dapat dimengerti dan dipercaya oleh pendengarnya. *Public speaking* memiliki hal yang sangat penting dalam kehidupan kita. Hamilton menjelaskan, bahwa *public speaking* Bila kita dapat melakukan *public speaking* kita tidak perlu ketakutan setiap kali menghadapi jika diminta berbicara di depan orang banyak, baik di dunia kerja ataupun di lingkungan keluarga. Kita juga dapat menyampaikan ide kita kepada orang lain secara lebih efektif hingga memberi kepuasan bahwa ide kita diterima atau diterapkan.²⁹

²⁸Setiawati, *Keefektifan Cognitive Restructuring Dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Siswa SMP Dan SMA*, Jurnal Fip Unesa, Vol.20, No.2, h.10

²⁹ Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si, *Public Speaking Cerdas Saat Berbicara Di Depan Umum*, Eureka Media Aksara, Oktober 2021 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/Jte/2021, hlm.3.

Kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran komunikasi yang terjadi apabila peserta didik tidak memiliki kemampuan yang matang, meskipun peserta didik memiliki gagasan dan pemikiran yang matang. Kekhawatiran komunikasi mengacu pada keadaan yang menjadikan frustrasi atau ketidakmampuan dalam memahami orang lain atau mengekspresikan diri dalam bahasa asing.³⁰

Menurut Rahmawati dan Nuryono menjelaskan, bahwa kekhawatiran yang sering timbul pada peserta didik ketika berada di depan umum disebabkan oleh takut dikritik, dinilai negatif, takut salah, malu berekspresi, takut gagal, takut terhadap hal yang tidak jelas dan takut pada kejadian masa lalu.³¹

Perasaan cemas atau gerogi saat memulai berbicara di depan umum adalah suatu hal yang sering kali dialami kebanyakan peserta didik maupun orang lain bahkan seseorang yang memiliki pengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan yang disebut dengan kecemasan.³²

Kecemasan berbicara di depan umum juga dijelaskan oleh Philips bahwa ketidakmampuan peserta didik dalam mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan peserta didik dalam menyampaikan pesan secara sempurna, yang dapat dilihat dengan adanya reaksi yang dihasil secara psikologis dan fisiologis.³³

³⁰ Yuniarty, S. *Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta Didik Kelas 10 Di SMK Negeri 5 Palmebang Seminar Nasional Pendidikan*, 2017 II(1), 144-152.

³¹ Saputri, P.F., & Rozali, Y. *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*, Jurnal Psikologi Esa Unggul, Vol.12, No.1, 2019, h.425-430.

³² Perkoso, B.P. *Berfikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*. Jurnal Psikologi, 2017 III(3), 675-681.

³³ Yosefina David De Naor Dkk, *Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren*, JCA Psikologi, Vol.2, No.2, 2021, h.99.

Rogers juga menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan reaksi perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami oleh peserta didik ketika melakukan presentasi, rasa takut untuk berbicara serta kesulitan-kesulitan yang dialami seseorang saat mereka harus berbicara dihadapan khalayak umum dan orang banyak secara baik dengan ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan *fisiologis*. Faktor yang sangat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Kebanyakan peserta didik yang berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang diadili, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik serta ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang.³⁴

2. Aspek-aspek dalam kecemasan berbicara didepan umum

Rogers menjelaskan bahwa ketika peserta didik mengalami kecemasan berbicara di depan umum maka peserta didik akan mengalami beberapa gejala-gejala kecemasan. Pada gejala yang timbul memiliki 3 aspek diantaranya:

a. Aspek fisik

Gejala yang berkaitan dengan aspek fisik disini dapat merasakan sebelum peserta didik memulai berbicara, contohnya peserta didik merasa detak jantung yang tidak beraturan, mata berair, merasa tutut kaki yang bergetar, telapak tangan yang dingin hingga mengeluarkan keringat dingin pada tubuh dan dibeberapa kondisi peserta didik dapat mengalami kejang perut.

³⁴Yosefina David De Naor Dkk, *Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren, ...*,h.100

b. Aspek proses mental

Gejala yang timbul pada aspek mental disini umumnya peserta didik selama tampil dan berbicara di depan umum mengalami kondisi dimana ia berbicara yang terbata-bata, berbicara terlalu cepat dalam menyampaikan sesuatu hingga peserta didik melupakan apa yang penting ia ungkapkan dan sering mengulang-gulang kata.

c. Aspek emosional

Gejala yang timbul pada aspek emosional ini biasanya peserta didik mengalami turunnya tingkat kepercayaan diri sebelum memulai berbicara di depan umum, merasakan tidak berdaya, rasa takut dan panik tidak menentu hingga kehilangan kendali ketika berbicara di depan umum.³⁵

Semiun menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memiliki empat aspek diantaranya:

a. Aspek suasana hati

Aspek suasana hati ini dalam gangguan kecemasan ialah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, Peserta didik yang mengalami kecemasan akan mengalami perasaan adanya hukuman atau bencana yang mengancam diri dari sumber yang tidak diketahui.

³⁵ Achmad Zaini Bayhaqi Dan Dkk, *Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Psikoislamedia, Vol.2, No.2, 2019, h.147-148.

b. Aspek kognitif

Gangguan kecemasan pada aspek kognitif ini menunjukkan peserta didik yang mengalami rasa khawatir dan keprihatinan mengenai peserta didik yang takut ketika berada di depan banyak orang menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang kurang menyenangkan hingga mengerikan yang kemungkinan terjadi dan respon yang timbul pada peserta didik ingin menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik

Aspek somatik terhadap kecemasan terbagi menjadi dua, pertama ialah aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan yang dialami berkepanjangan, maka aspek yang akan muncul akan merasakan tekanan darah yang meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan pencernaan.

d. Aspek motorik

Peserta didik yang mengalami kecemasan pada aspek motorik ini akan merasakan keadaan tidak tenang, gugup, hingga kaget ketika ada suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek motorik ini ialah gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada peserta didik dan merupakan suatu usaha dalam melindungi diri dari apa saja yang dirasa sebagai ancaman ada diri peserta didik.³⁶

³⁶ Semiun Y, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum ialah: suasana hati, kognitif, somatik, dan motorik. Peneliti menggunakan komponen kecemasan berbicara di depan umum menurut Semiun sebagai indikator dari kecemasan berbicara di depan umum. Alasan peneliti mengambil komponen tersebut karena komponen tersebut menurut peneliti lebih spesifik dalam mengungkapkan kecemasan yang terjadi pada peserta didik ketika berbicara di depan umum.

3. Faktor-faktor dalam kecemasan berbicara di depan umum

Villar meneliti terhadap kecemasan berbicara di depan umum memiliki beberapa faktor yang mendukung peserta didik mengalami kecemasan berbicara di depan umum diantaranya yaitu:

a. Faktor harapan

Peserta didik berharap sebelum melakukan aktivitas berbicara di depan umum bahwa keinginan, harapan, tuntutan atau ekspektasi yang terlalu tinggi dapat menghasilkan tekanan atau stress yang berujung pada kecemasan.

b. Faktor latihan dan pengalaman

Timbulnya kecemasan berbicara di depan umum sering kali timbul pada faktor peserta didik yang kurang melatih dirinya untuk membiasakan diri berbicara di depan umum dan peserta didik juga masih belum memiliki banyak pengalaman.

c. Faktor *audiens*

Faktor *audiens* yang dimaksud disini yang membuat peserta didik mengalami rasa cemas dikarenakan para *audiens* yang tertuju melihat si peserta didik tersebut hingga dia merasa intimidasi terus menerus dan suasana lingkungan yang mencekam.

d. Faktor kepercayaan diri

Sering kali dijumpai bahwa peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan peserta didik juga merasa bahwa dirinya tidak yakin mampu dalam berbicara di depan umum dan kurang yakin terhadap kemampuan yang ada pada dirinya.

e. Faktor kelancaran bicara

Dalam faktor kelancaran bicara yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah ketidakmampuan peserta didik dalam merangkai kata pada saat mengungkapkan sesuatu.

f. Faktor persiapan

Peserta didik sebelum melakukan kegiatan berbicara di depan umum sering kali kurang mempersiapkan diri baik itu secara pemahaman tentang suatu yang akan dibahas. Seharusnya sebelum melakukan suatu kegiatan diharuskan peserta didik tersebut mempersiapkan diri sematang mungkin.

g. Faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu

Peserta didik mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada faktor ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang kurang

menyenangkan. Contohnya ketika diri peserta didik ditertawakan ketika ia menyampaikan sesuatu, yang berujung ketika peserta didik tersebut di perintahkan kembali berbicara di depan umum ia merasakan kecemasan.³⁷



³⁷Achmad Zaini Bayhaqi Dan Dkk, *Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Psikoislamedia, Vol.2, No.2, 2019, h.148.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Pendekatan ini berasal dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, maupun pemahaman peneliti yang berdasarkan pengalaman yang ada pada peneliti, yang kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan yang diajukan untuk memperoleh pembenaran atau penolakan dalam bentuk data empiris/fakta lapangan.³⁸

Peneliti akan menggunakan pendekatan *eksperimental design* menggunakan *one grup pretest-posttest design*, yakni penelitian yang dilakukan ingin mengetahui akibat yang akan timbul dari suatu *treatment* yang secara sengaja diberikan oleh peneliti. Kelompok eksperimen di sini akan diukur variabel dependen, diberikan *treatment*, kemudian diukur kembali tanpa ada kelompok pembanding.³⁹

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Desain Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O_1	X	O_2

³⁸ Setiawati, *Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis*.... h. 10.

³⁹ Bambang Prasetyo, Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori Dan Aplikasi*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2008),h.161.

Keterangan :

O_1 = Hasil dari *pre-test* terkait gangguan kecemasan berbicara sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

X = Tindakan *treatment* konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

O_2 = Hasil dari *post-test* terkait gangguan kecemasan berbicara peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan rencana dan tahapan yang sudah peneliti susun. Peneliti mengkolaborasikan antara konseling kelompok dengan langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis. *Treatment* ini dilakukan dalam tiga tahapan diantaranya yaitu:

Treatment pertama, Peneliti memberikan pengukuran variabel (*pre-test*) arahan kegiatan dan angket tentang kecemasan berbicara. Dari hasil angket ini ditetapkan lima hingga delapan peserta didik yang memiliki hasil tertinggi untuk kemudian diberikan *treatment*.

Adapun bentuk pengukuran variabel (*pre-test*) yang diberikan berbentuk skala (angket). *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikannya *treatment*. Gambaran kecemasan berbicara di depan umum, dikelompokkan menjadi tiga katagori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Rumus pengkategorian kecemasan berbicara di depan umum hasil *pre-test* dapat di dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.2**Rumus kategori**

Tinggi	$75 \geq$
Sedang	70 – 65
Rendah	≤ 65

Keterangan:

Tinggi = peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan berbicara dengan kategori tinggi dengan rentang nilai skor 75 ke atas.

Sedang = peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan berbicara dengan kategori sedang dengan rentang nilai skor 70 hingga 65.

Rendah = peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan berbicara dengan kategori rendah dengan rentang nilai skor 65 ke bawah.

Selanjutnya peneliti menjelaskan aspek-aspek yang terkait pada gangguan kecemasan berbicara yaitu aspek susana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik. Setelah peserta didik memahami dan mengerti apa yang disampaikan oleh peneliti, kemudian setiap peserta didik dibagikan lembar awal skala *subjective units of distress scale (SUDS)* teknik desensitisasi sistematis dan peserta didik membaca dan mengisi kolom pertanyaan lembar *subjective units of distress scale (SUDS)* sesuai dengan tingkat rasa cemas yang dirasakan. Setiap pernyataan pada lembar *subjective units of distress scale (SUDS)* memiliki nilai satu hingga sepuluh di setiap kolom pernyataan dan peserta didik hanya cukup memberikan tanda centang pada kolom penilaian yang ada. Kegiatan ini akan dilakukan hingga pernyataan *subjective units of distress scale (SUDS)* selesai diberikan penilaian setiap pernyataan yang ada dan peserta didik memastikan kembali agar tidak ada kolom pernyataan yang tidak diberikan penilaian.

Setelah pengisian awal lembar *subjective units of distress scale (SUDS)* peneliti menjelaskan kembali bagaimana cara menurunkan rasa cemas yang dirasakan atau dialami peserta didik. Kemudian peneliti memberikan tips agar rasa cemas ketika berbicara di depan banyak orang dapat terkendali yaitu dengan peneliti mempraktikkan bagaimana mengatur pernapasan hingga kondisi tubuh dan tingkat kefokuskan peserta didik kembali normal yang berdampak pada menurunnya rasa cemas pada diri peserta didik, hal tersebut akan dilakukan berulang hingga kondisi peserta didik kembali normal tidak merasa kecemasan yang berlebih. Kegiatan dilanjutkan dengan peneliti menanyakan kembali apakah setiap anggota kelompok dapat memahami dan mengerti arahan yang diberikan peneliti. Maka hal *treatment* pertama selesai kemudian dilanjutkan dengan menjalankan *treatment* ke dua.

Treatment ke-dua, pada kegiatan *treatment* ini yang harus dilakukan oleh setiap anggota kelompok tidak jauh berbeda dengan kegiatan *treatment* pertama, yang membedakannya adalah pada penggunaan tips relaksasi pernapasan ketika mengisi setiap lembar pernyataan *subjective units of distress scale (SUDS)* hingga selesai.

Treatment ke-tiga, yaitu pengukuran variabel kembali (*post-test*) dimana *treatment* ini adalah langkah terakhir peneliti meminta peserta didik mengisi kembali angket kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui perubahan yang terjadi terhadap implementasi teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum dan Peneliti tidak lupa melakukan evaluasi terhadap perubahan kecemasan berbicara di depan umum peserta didik.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi dan tempat penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Banda Aceh, peneliti mengambil lokasi tersebut melihat pengalaman praktikum magang di SMP Negeri 8 Banda Aceh tersebut yang memiliki kesesuaian dengan judul yang akan diteliti oleh peneliti.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati atau yang akan diteliti. Populasi juga memiliki pengertian bahwa keseluruhan objek penelitian yang terdiri makhluk hidup, benda, gejala, nilai tes atau peristiwa sebagai sumber data yang dapat mewakili karakteristik tertentu di dalam sebuah penelitian. Populasi juga memiliki arti bahwa keseluruhan unit analisis yang ciri-cirinya akan di pergunakan dalam unit/satuan yang akan diteliti atau dianalisis.⁴⁰

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah sesuatu yang menjadi objek penelitian atau sesuatu hal yang memiliki karakteristik yang akan di teliti si peneliti. Populasi yang menjadi objek peneliti disini ialah seluruh peserta didik kelas VIII-5 dan VIII- 6 di SMP Negeri 8 Banda Aceh.

Tabel 3.3

Tabel Populasi Penelitian

NO.	KELAS	JUMLAH
1.	VIII-5	28
2.	VIII-6	26
JUMLAH		54

⁴⁰ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 2016. Bandung: Alfabeta

Berdasarkan tabel 3.2 diperoleh populasi penelitian sejumlah 54 peserta didik. Pengambilan sampel penelitian ini peneliti memilih peserta didik yang berasal dari kelas VIII-5 dan VIII-6 berdasarkan hasil pengamatan awal di lapangan serta melihat karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan oleh peneliti serta rekomendasi oleh guru bimbingan dan konseling yang bertugas di SMP Negeri 8 Banda Aceh, dari ke 54 peserta didik tersebut akan kembali dieliminasi menjadi delapan peserta didik dengan melihat hasil nilai angket kecemasan tertinggi pada kedua kelas tersebut.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang akan diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.⁴¹

Penelitian ini, peneliti mengambil sampel menggunakan teknik sampling purposive yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel di dalam penelitian ini, sampel diambil berdasarkan hasil angket. Peneliti mengambil peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi sesuai dengan hasil angket yang sudah diolah atau yang sudah di analisis.

Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak lima hingga delapan orang peserta didik yang sedang menjalankan proses belajar di kelas VIII-5 dan VIII-6. Pengambilan sampel dengan teknik ini adalah pengambilan sampel

⁴¹ Dajan, Anto. (1991). *Pengantar Metode Statistik*. Jakarta: PT. Pustaka LP3ES.

yang dilakukan dengan sengaja dan dengan pertimbangan tertentu oleh peneliti sendiri, yaitu:

- a. Peserta didik yang kurang aktif dalam proses pembelajaran.
- b. Peserta didik yang berbicara terbata-bata ketika berbicara di depan umum.
- c. Peserta didik yang gugup hingga terpaku bila berbicara di depan umum.
- d. Peserta didik yang panik bila ditugaskan menjawab pertanyaan.
- e. Peserta didik yang menahan tangis bila berbicara di depan umum.
- f. Peserta didik yang memiliki hasil angket tingkat kecemasan yang tinggi.

Peneliti berinisiatif mengambil sampel dari kelas tersebut disebabkan memiliki karakteristik yang sesuai dengan peneliti inginkan serta dibutuhkan dalam proses pengumpulan data. Diantaranya memiliki perilaku kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 3.4
Sampel Penelitian

Nama	Kelas
AS	VIII/5
KM	VIII/5
MA	VIII/5
S	VIII/5
THA	VIII/5
YR	VIII/5
AR	VIII/6
KS	VIII/6

Peneliti ingin mengetahui bagaimana penerapan *treatment* teknik desensitisasi sistematis ini dapat berguna mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Kemudian peneliti mengambil delapan peserta didik yang telah

disebutkan diatas dari hasil olah angket beserta melihat kreteria yang ada dan hasil observasi di sekolah. Peserta didik dengan tingkat kecemasan berbicara yang tinggi sebelum diberikan penerapan dengan konseling kelompok dan teknik desensitisasi sistematis serta melihat perubahan perilaku sesudah diberikan layanan dan teknik tersebut.

D. Intrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan dalam mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, yang merupakan salah satu langkah untuk menemukan suatu hasil atau kesimpulan dalam sebuah penelitian dengan menggunakan kriteria pembuatan instrumen yang baik.⁴² Pada penelitian ini, peneliti memperoleh dan mengumpulkan data dengan menggunakan observasi disekolah terkait,wawancara terhadap wali kelas, guru mata pelajaran tak lupa pula guru bimbingan konseling dan angket sebagai instrumen pengumpulan data.

Angket adalah teknik pengumpulan data yang diberikan kepada peserta didik dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang terkait pada variabel kecemasan berbicara di depan umum. Pengisian angket ini peserta didik yang menunjukan bahwa kecemasan berbicara yang dialami oleh peserta didik katagori memiliki kecemasan tinggi, maka peserta didik tersebut dapat diambil sebagai objek penelitian ini.

⁴² Suryabrata, N, *Metode Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.2008

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Variabel	Aspek	Buitr pernyataan	Keterangan	
Kecemasan berbicara di depan umum	Suasana hati	saya bersikap santai ketika harus berbicara di depan banyak orang	+	
		saya teman-teman banyak bertanya mengenai presentasi saya	+	
		Saya merasa tenang ketika berbicara di depan umum	+	
		Karena takut, tatapan mata saya tertuju ke tembok ketika menjelaskan materi saat presentasi	-	
		Karena deg-degan, saya mudah kaget terhadap suara yang terjadi tiba-tiba ketika sedang berbicara di depan umum	-	
		Saya merasa takut karena tidak mampu menjawab pernyataan saat proses diskusi membuat tekanan darah saya meningkat	-	
		Saya lebih memilih diam dibandingkan bertanya saat proses belajar	+	
		Karena gugup, suara saya bergetar ketika menjawab pernyataan dari guru sehingga apa yang saya katakan tidak jelas.	-	
		Saya merasa gugup ketika berkonsultasi bersama guru prihal materi yang kurang dimengerti	-	
		Saya merasa takut salah dengan apapun yang akan saya jelaskan ketika presentasi	-	
		Saya merasa nyaman untuk berbicara di depan banyak orang	+	
		Kognitif	Saya memikirkan hal-hal yang tidak jelas sebelum presentasi dimulai	-
			Saya datang lebih cepat sebelum presentasi agar tidak tergesa-gesa	+
	Saya berani menjawab pertanyaan yang diberikan guru walaupun kata-kata yang saya ucapkan berbelit-belit		+	
	Saya bersikap tenang ketika berbicara empat mata dengan guru mengenai materi yang sedang dibahas		+	
	Saya mempersiapkan diri dengan membaca materi sebelum presentasi dimulai		+	
	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya langsung menjawab pertanyaan itu		+	
	Saya menjawab pertanyaan guru dengan suara yang jelas dan lantang		+	
	Walaupun saya tau jawaban dari pertanyaan yang diberikan guru tetapi saya tetap memilih diam tidak menjawab	-		

		Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan dapat dipahami oleh teman-teman	+
Somatik		Ketika saya merasa grogi berbicara di depan umum, tiba-tiba telapak tangan saya berkeringat	-
		Sebelum presentasi dimulai, saya terlebih dahulu minum air untuk menghindari bibir saya menjadi kering	+
		Telapak tangan saya tidak berkeringat walaupun saya merasa deg-dengan berbicara di depan umum	+
		Sebelum presentasi saya merasa deg-degan sehingga saya meletakkan alat tulis disembarang tempat	-
		Detak jantung saya stabil ketika saya harus berbicara di depan banyak orang	+
		Ketika harus berbicara di depan banyak orang, kepala saya tidak terasa berdenyut-denyut sama sekali	+
		Ketika harus berbicara di depan banyak orang, badan saya terasa kaku	-
		Saya merasa takut jika terlalu lama presentasi di depan kelas	-
		Kepala saya terasa berdenyut-denyut sebelum presentasi dimulai	-
	Motorik		Ketika guru memberikan pernyataan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada disebelah saya agar saya tidak ditunjuk oleh guru untuk menjawab
		Saya aktif, tatapan mata saya tertuju ke tembok ketika menjelaskan materi saat presentasi	+
		Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya saat presentasi	+
		Ketika saya gugup, saya mengetuk-ngetuk meja yang ada di depan saya	-
		Saat belajar saya akan bertanya ketika penjelasan guru membuat saya bingung	+
		Saya mengingat-mengingat kembali kesalahan-kesalahan yang terjadi saat presentasi bersama kelompok	+
		Ketika presentasi, saya selalu kontak mata dengan teman-teman	+
		Saya tergesa-gesa untuk menjelaskan materi presentasi agar presentasi cepat berakhir	-
		Saya merasa kesal ketika mendapat banyak pernyataan dari teman-teman ketika saya presentasi	-

Angket yang digunakan peneliti pada penelitian ini, peneliti mengadopsi angket mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang bernama Annisa Fitri Sitorus Pane, tidak lupa pula peneliti meminta persetujuan pengadopsian angket tersebut dan beliau memberikan izin dalam hal pengadopsian angket ini sebagai instrumen pengumpulan data peneliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data peneliti memerlukan dan menggunakan teknik pengumpulan data dengan angket. Angket adalah teknik pengumpulan data yang diberikan kepada peserta didik dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang terkait pada variabel kecemasan berbicara didepan umum. Angket ini dibagikan untuk melihat tingkat kecemasan berbicara pada siswa kelas VIII-5 dan VIII-6.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan berbicara dalam bentuk pernyataan tertutup berskala Likert yang mengadopsi dari penelitian Annisa Fitri Sitorus Pane yang sebelumnya sudah diujikan dan digunakan.

Angket ini memiliki beberapa pilihan jawaban yang dibuat diantaranya Sangat Setuju (SS) yang memiliki nilai 4, Setuju (S) yang memiliki nilai 3, Tidak Setuju (TS) yang memiliki nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) yang memiliki nilai 1, dalam memperoleh data dalam penelitian ini peneliti mengadopsi atau mengambil skala psikologi pada penelitian Annisa Fitri Sitorus Pane. Skala psikologi adalah sejumlah daftar pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung

dalam mengungkapkan indikator perilaku yang terkait kepada kecemasan berbicara.⁴³

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh setelah melaksanakan semua kegiatan hingga selesai akan diolah dan dianalisa. Tujuan dari analisis data tersebut adalah untuk menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan. Tahap analisis adalah tahap yang sangat penting dalam sebuah penelitian, karena dalam tahap ini peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian yang setelah dilakukan. Pada penelitian ini teknik analisis yang digunakan peneliti ialah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan menguji apakah dalam metode regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya memiliki distribusi normal atau tidak.⁴⁴ Uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Dasar pengambilan kesimpulan dari uji normalitas adalah apabila nilai H_o sig $\geq 0,05$ maka distribusi dinyatakan normal sedangkan apabila nilai H_a sig $\leq 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas ialah jika probabilitas (sig) $> 0,05$, maka H_o diterima dan jika probabilitas (sig) $< 0,05$,

⁴³ Azwar, S. *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2010)

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan Rnd* (Bandung Akpabeta 2017), h.184

maka H_0 ditolak.⁴⁵ Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak.

2. Uji T

Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Teknik yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian menggunakan uji T untuk menganalisa kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik. Dalam uji T juga melihat hasil selisih antara hasil *pretest* dan *posttest* dan dapat dinyatakan adanya perbedaan hasil sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment*. Jika hasil memiliki perbedaan yang signifikan maka nilai probabilitas atau $\text{sig} < 0,05$. Sebaliknya jika hasil nilai probabilitas $> 0,05$ maka tidak dapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.⁴⁶

Rumus Uji T :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\left\{ n \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{(N-1)} \right\} / N \sum Y^2}}$$

keterangan :

D = perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*

d = rata-rata dari nilai perbedaan

⁴⁵ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bandung Aksara, 2024), h. 153-167.

⁴⁶ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bandung Aksara, 2024), h. 167.

N = jumlah subjek penelitian

Analisis data ini digunakan untuk menganalisis data kuantitatif berupa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik dengan mengolah melalui aplikasi statistik yaitu *SPSS 20 for windows*. Penelitian ini hanya satu subjek data yang diambil dua kali, contohnya pada awal dan akhir penelitian, lalu hasil dari dua kelompok data ini dibandingkan.

3. Uji N-gain

Analisa data pre-test dan post-test akan dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata. Kemudian, analisis skor pre-test dan post-test dilakukan dengan menggunakan uji indeks gain (N-gain). Sebelum dilakukannya uji N-gain, terlebih dahulu menghitung nilai dari skor yang diperoleh. Perhitungan nilai dari perolehan skor dapat dilakukan dengan rumus berikut:

$$p = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

Penilaian gangguan kecemasan berbicara di depan umum peserta didik dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan *treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis dan sesudah diberikan *treatment*. Penurunan gangguan kecemasan dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat dilihat dengan menghitung indeks gain, yaitu:

$$N \text{ GAIN} = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretest}}$$

Keterangan :

Skor ideal merupakan nilai maksimal (tertinggi) yang diperoleh

penilaian tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan *treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis dan sesudah diberikan *terament* teknik desesitisasi sistematis. Penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat dilihat dengan menghitung indeks gain, yaitu :

Tabel 3.6

Kategori Indeks N-gain

Nilai	Kategori
$\langle g \rangle > 0,7$	Tinggi
$0,7 > \langle g \rangle > 0,3$	Sedang
$\langle g \rangle < 0,3$	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa nilai yang lebih dari 0,7 maka katagori indeks gain dapat dikatakan tinggi jika bila nilai 0,3 maka katagori indeks gain dapat dikatakan sedang dan apabila nilai di bawah 0,3 maka indeks gain dalam katagori rendah. Penilaian tingkat kecemasan bebricara di depan umum dengan teknik desensitisasi sistematis peserta didik dapat dilihat efektivitasnya dengan menghitung kategori tafsiran efektivitas indeks N-gain score dibawah ini :

Tabel 3.7

Kategori tafsiran efektivitas N-gain

Presentase %	Tafsiran
< 40	Tidak efektif
40-55	Kurang efektif
56-75	Cukup efektf
> 76	Efektif

Tabel diatas menjelaskan bahwa tafsiran ini dibentuk dalam persentase, jika N-gain score kurang dari 40 % maka tafsirannya tidak efektif dan jika N-gain score

berada diantara 40 % sampai 55 % maka tafsirannya kurang efektif dan jika N-gain score berada diantara 56 % sampai 75 % maka tafsirannya cukup efektif dan jika N-gain score lebih besardari 76 % maka tafsirannya efektif.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uraian Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Banda Aceh. Berlokasi di Jl. Hamzah Fansuri No.1, Kopelma Darussalam, Kecamatan, Syiah Kuala, Kota Banda Aceh. SMP Negeri 8 Banda Aceh berakreditasi A di bawah pimpinan Bapak Burhanuddin, S.Pd. penelitian ini dilakukan di kelas VIII-5 dan di kelas VIII-6 terhitung pada tanggal 22 Februari hingga 22 Mei 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe *one group pre-test post-test design*. Sebelum pelaksanaan langsung kelapangan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan apa-apa saja kebutuhan dalam kegiatan peneliti di sekolah, diantaranya :

1. Mengurus surat izin penelitian dari fakultas, kemudian pada Selasa tanggal 14 Mei 2024 surat tersebut dibawa ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan untuk ditindak lanjuti izin melakukan penelitian di sekolah. Surat izin dikeluarkan oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan pada hari Kamis tanggal 16 Mei 2024 kemudian peneliti datang ke SMP Negeri 8 Banda Aceh guna memberikan surat penelitian tersebut dan bertemu dengan guru BK di sekolah untuk meminta izin sekaligus melakukan observasi kepada guru-guru mata pelajaran.
2. Pada hari Kamis 22 Februari, peneliti mengunjungi sekolah dan bertemu guru BK di ruang BK, kemudian guru BK langsung menghubungi guru mapel yang sedang mengajar di kelas VIII-5 dan VIII-6 untuk meminta izin agar peneliti

dapat mengambil waktu sekitar 25 menit jam pelajaran peserta didik untuk mengisi lembar *pre-test* dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya.

3. Peneliti memberikan *treatment* berupa konseling kelompok, sesuai dengan empat perilaku kecemasan berbicara di depan umum yang di bahas. Pertemuan akan dilaksanakan selama kurang lebih 40 menit. Setiap pertemuan akan dijelaskan dan disepakati bagaimana penggunaan teknik desensitisasi sistematis yang harus dijalankan oleh setiap peserta didik dan tidak lupa peserta didik diberikan lembar *post-test*.

B. Hasil penelitian

Kecemasan berbicara yang dialami pada peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh yang dilakukan pada kelas VIII-5 dan VIII-6, para peserta didik pada kelas tersebut rata-rata mengalami kecemasan berbicara ketika harus dihadapkan berbicara di depan banyak orang. Kebanyakan peserta didik tersebut memiliki rasa takut yang tidak jelas ketika ingin memulai berbicara di depan banyak orang yang membuat peserta didik selalu memiliki sifat menghindar.

Pada penelitian ini, peserta didik yang menjadi klien dalam pelaksanaan konseling kelompok diambil delapan orang dari ke dua kelas tersebut dengan melihat skor tertinggi pengisian angket kecemasan berbicara yang telah peserta didik isi. Kemudian dari delapan peserta didik tersebut peneliti melihat bahwa peserta didik tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan cocok sebagai sampel yang akan diberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis agar dapat melihat bagaimana kecemasan itu menurun, dari hal tersebut dapat dibahas lebih mendalam perolehan data sebagai berikut :

1. Penyajian data

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis, terdiri dari 4 indikator dengan memberikan *pre-test* terlebih dahulu berupa instrumen penelitian yang diisi oleh peserta didik, pemberian *pre-test* kepada peserta didik ini ingin mengetahui bagaimana gambaran umum tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik dan menentukan tingkat kecemasan tertinggi peserta didik yang kemudian peneliti dapat menentukan delapan peserta didik yang akan di berikan *treatment* layanan konseling kelompok. Kemudian delapan peserta didik tersebut diberikan lembar *post-test* kembali.

a. *Pre-test*

Pre-test diberikan kepada delapan peserta didik yang menjadi sampel penelitian, yang dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2024. Tujuan diberikan *pre-test* ialah bagaimana mengetahui gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikannya *treatment*. Adapun tingkat gambaran kecemasan berbicara di depan umum dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut tingkat kecemasan berbicara pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis pada peserta didik SMP Negeri 8 Banda Aceh. Skor *pre-test* peserta didik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1
Skor *Pre-Test* Peserta Didik

No	Nama	Skor <i>Pre-Test</i>
1.	AS	97
2.	KM	77
3.	MA	78
4.	S	75
5.	THA	78
6.	YE	93
7.	AR	91
8.	KS	98
	Jumlah	687

Tabel di atas menunjukkan hasil skor *pre-test* peserta didik yang menjadi sampel penelitian sebelum diberikannya perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

b. *Treatment*

Setelah pemberian *pre-test* kepada peserta didik, peneliti membuat pertemuan kembali kepada kedelapan peserta didik. Tujuan dilakukannya pertemuan ini ialah pelaksanaan pemberian *treatment* yang akan diberikan sebanyak 4 aspek. Pada setiap aspek peneliti memaparkan dan menjelaskan satu persatu topik mengenai perilaku kecemasan berbicara dan melakukan tips agar rasa cemas yang timbul dapat menurun dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. *Treatment* ini diberikan bertujuan agar tingkat kecemasan berbicara pada setiap peserta didik dapat teratasi.

Treatment 1 dengan topik materi gangguan somatik merupakan gangguan yang timbul dari gejala fisik yang dialami ketika peserta didik mengalami cemas. Tujuan *treatment* ini adalah memberikan pemahaman kepada setiap peserta didik tentang gangguan gejala fisik yang timbul pada rasa cemas ketika berbicara dapat

diatasi dengan teknik desensitasi sistematis. Setelah diberikan penjelasan oleh peneliti setiap peserta didik dapat menceritakan hal-hal yang pernah dialami ketika mengalami kecemasan yang menyangkut pada gangguan somatik ini.

Treatment 2 dengan topik materi gangguan motorik merupakan gangguan yang timbul antara kondisi pikiran dan kondisi tubuh mulai tidak kondusif, dari reaksi yang timbul tersebut maka menghasilkan respons tubuh tidak terduga. Contohnya ketika kondisi pikiran merasakan takut dan kondisi tubuh sudah gemetar respons yang dihasilkan tubuh tiba-tiba menangis sendiri tanpa sadar. Peneliti memberikan kembali bagaimana gangguan motorik ini dapat terjadi ketika peserta didik mengalami rasa cemas lalu setiap peserta didik menceritakan permasalahan yang mereka hadapi terkait dengan topik materi yang dibahas. Selain itu tidak lupa peneliti kembali melakukan teknik desensitasi sistematis agar rasa cemas yang timbul dapat mereda.

Treatment 3 dengan topik materi gangguan kognitif, gangguan kognitif ialah gangguan yang terjadi ketika rasa cemas yang dipengaruhi oleh pikiran yang mengarah ke hal-hal negatif yang belum adanya. Peneliti menjelaskan tentang gangguan kognitif ini dan peserta didik kembali menceritakan hal yang dialami terkait pada gangguan kognitif ini dengan penggunaan teknik desensitasi sistematis bertujuan agar peserta didik dapat meredakan rasa cemas yang timbul pada dirinya ketika kecemasan ini muncul pada kala berbicara di depan umum.

Treatment 4 dengan topik suasana hati, topik ini menjelaskan bagaimana kondisi perasaan yang dialami peserta didik ketika kecemasan muncul pada dirinya, peneliti menjelaskan kembali gangguan suasana hati ini dan peserta didik

mencerikan hal yang pernah membuat perasaan yang kurang menenangkan ketika berbicara didepan umum dan peneliti kembali menggunakan teknik desensitisasi sistematis ini dalam merungi rasa cemas yang timbul pada peserta didik.

c. Post-test

Post-test dilaksanakan setelah pemberian *treatment*, pemberian *post-test* ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2024. Pertemuan ini ialah pemberian angket kecemasan berbicara kembali kepada kedelapan peserta didik, adapun tujuan pemberian angket kecemasan yang sama agar mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis berjalan efektif dalam menurunkan tingkata kecemasan berbicara yang dialami peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh.

Tabel 4.2
Skor *Post-Test* Pesrta Didik

No	Nama	Skor <i>Post-Test</i>
1.	AS	63
2.	KM	64
3.	MA	69
4.	S	62
5.	THA	61
6.	YE	56
7.	AR	70
8.	KS	63
	Jumlah	508

Hasil *post-test* pada tabel di atas menunjukkan adanya perubahan skor dalam tes gangguan kecemasan berbicara di depan umum peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan penanganan berupa teknik desensitisasi sistematis dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Tabel 4.3
Kategori presentase kecemasan berbicara di SMP Negeri 8 Banda Aceh

No.	Batas Nilai	Kategori
1.	75% - 100%	Tinggi
2.	51% - 75%	Sedang
3.	<50%	Rendah

Tabel 4.4
Hasil Angket Kecemasan Berbicara Peserta Didik

No.	Nama	Skor pre-test	Kriteria	Skor post-test	kriteria
1.	AS	97	Tinggi	63	Rendah
2.	KM	77	Tinggi	64	Rendah
3.	MA	78	Tinggi	69	Sedang
4.	S	75	Tinggi	62	Rendah
5.	THA	78	Tinggi	61	Rendah
6.	YE	93	Tinggi	56	Rendah
7.	AR	91	Tinggi	70	Sedang
8.	KS	98	Tinggi	63	Rendah
	Mean	85.9		63.5	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diartikan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis terhadap penurunan gangguan kecemasan berbicara peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh memiliki hasil *pre-test* terdapat delapan peserta didik yang diperoleh bahwa tingkat gangguan kecemasan berbicara dengan kategori tinggi. Pada hasil *post-test* diperoleh bahwa enam peserta didik dengan kategori rendah dan dua peserta didik dengan kategori sedang. Secara keseluruhan dapat dikatakan nilai rata-rata *pre-test* adalah 85.9 dan nilai rata-rata pada *post-test* adalah 63.5.

Kategori pengelompokan peserta didik dengan rumus :

$$p = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

Tabel 4.5
Kategori Pengelompokan peserta didik dari Hasil *Pre-Post Test*

Kriteria	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Tinggi	8	100	0	0
Sedang	0	0	2	25
Rendah	0	0	6	75
Total	8	100	8	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan gangguan kecemasan berbicara pada peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh dengan perolehan *pre-test* yaitu ada peserta didik dengan delapan peserta didik kategori tinggi dan persentase 100%, tidak ada peserta didik kategori sedang dan rendah serta persentase 0%. Setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis, maka diperoleh peningkatan pada *post-test*, tidak terdapat peserta didik dengan kategori tinggi dengan persentase 0%, terdapat dua peserta didik dengan kategori sedang memiliki persentase 25% dan enam peserta didik dengan kategori rendah memiliki persentase 75%.

Penurunan gangguan kecemasan berbicara pada peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh dapat dilihat dari nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 4.6
Perbandingan Nilai Rata-Rata Pre-Post

No.	Data Nilai	Pre-Test	Post-Test
1.	Skor tertinggi	98	70
2.	Skor terendah	75	62
3.	Rata-rata	85.9	63.5

Tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata pada tes gangguan kecemasan berbicara sebelum dan sesudah diberikan implementasi teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan skor tertinggi pada *pre-test* sebesar 98 dan skor terendah sebesar 75. sedangkan skor tertinggi pada *post-test* sebesar 70 dan skor terendah sebesar 62. hasil dari rata-rata penurunan gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang awalnya sebesar 85.9 menjadi 63.5.

2. Pengolahan data

a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel *test of normality* yang di olah dengan menggunakan program SPSS versi 22 di bawah ini:

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pretest	.833	8	.064
Posttest	.934	8	.551

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas yang diperoleh dengan program SPSS, uji normalitas *shapiro-wilk pre-test* data penurunan gangguan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik berjumlah 0,064 lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$) dan hasil dari uji normalitas *post-test* pada peserta didik berjumlah 0,551 lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$). Kesimpulan dari hasil pengolahan uji normalitas antara *pre-test* dan *post-test* gangguan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik dapat dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji *Paired Sample T-Test*

Kegiatan dalam pengolahan yaitu mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasikan data berdasarkan variabel, peneliti dalam melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisa data, maka digunakan uji-t.

Tabel 4.8
Hasil Uji T
Paired Samples 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 tes - post test	22.375	11.300	3.995	12.928	31.822	5.600	7	.001

Tabel 4.8 di atas menunjukkan hasil uji *paired sample t-test* yang memperoleh nilai $\langle \text{sig} \rangle < 0,001$. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Nilai signifikansi data gangguan kecemasan berbicara di depan umum diperoleh sebesar 0,001 artinya lebih kecil dari pada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat gangguan kecemasan berbicara antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok perilaku.

c. Uji N-gain

Uji untuk melihat selisih antara *pre-test* dan *post-test* ialah menggunakan uji *N-gain*. Mengetahui besarnya penurunan tingkat kecemasan berbicara setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Kategori perolehan nilai *N-gain* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.9
Kategori skor *N-gain*

Nilai	Kategori
$\langle g \rangle > 0,7$	Tinggi
$0,7 > \langle g \rangle > 0,3$	Sedang
$\langle g \rangle < 0,3$	Rendah

Tabel ini merupakan klasifikasi yang menjelaskan bahwa nilai *N-gain* dibagi menjadi tiga klasifikasi antara lain tinggi, sedang dan rendah tergantung pada nilai yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4.10
Kategori Efektifitas *N-Gain*

Presentase %	Tafsiran
< 40	Tidak efektif
40-55	Kurang efektif
56-75	Cukup efektif
> 76	Efektif

Perubahan nilai *pre-test* dan *post-test* di ukur melalui indeks gain. Indeks gain dilakukan untuk mengetahui penurunan kecemasan berbicara menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Penurunan ini dapat dihitung dengan menghitung indeks gain di bawah ini.

Tabel 4.11
Nilai Indeks N-Gain Penurunan Tingkat Gangguan Kecemasan Berbicara
Didepan Umum

No	Nama	Nilai Rata-Rata		Gain Post-Pre	Skor Ideal 100-pre	N-Gain	N- Gain Skor (%)	Kategori
		Pre	Post					
1.	AS	97	63	34	37	0.91	91	Rendah
2.	KM	77	64	13	36	0.36	36	Sedang
3.	MA	78	69	9	31	0.29	39	Rendah
4.	S	75	62	13	38	0.34	34	Rendah
5.	THA	78	61	17	39	0.43	43	Rendah
6.	YE	93	56	37	44	0.84	84	Sedang
7.	AR	91	70	21	30	0.7	7	Rendah
8.	KS	98	63	35	37	0.94	94	Rendah
	Mean	85.9	63.5	22.375	36.5	0,60	60	

Interpretasi pengolahan N-gain diatas dapat dijelaskan bahwa klasifikasi skor N-gain pada tabel diatas berjumlah 0,6 dimana klasifikasi yang tercantum pada rumus N-gain maka perbandingan kecemasan berbicara di depan umum peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *treatment* teknik desensitisasi sistematis memiliki hasil klasifikasi kategori sedang.

Perubahan nilai pre-test dan post-test pada pengukuran indeks gain dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik menggunakan teknik desensistisasi sistematis terhitung dari pengolahan data tersebut, indeks yang dihasilkan secara penafsiran aktegori efektivitas N-gain termasuk ke dalam kategori cukup efektif yang berjumlah sebesar 60%.

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata setiap responden menurun tingkat gangguan kecemasan berbicara dari sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*. Tabel di atas juga menunjukkan nilai rata-rata N-

gain sebesar 0,60 atau N-gain skor sebesar 60, menurut penafsiran kategori efektivitas N-gain termasuk kategori cukup efektif.

3. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat gangguan kecemasan berbicara didepan umum peserta didik SMP Negeri 8 Banda Aceh. pengukuran hasil dilakukan di awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis, dan di akhir pertemuan layanan konseling kelompok dilakukan pengukuran kembali (*post-test*). Setelah diperoleh hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Banda Aceh, maka perlu dianalisis kembali untuk menjawab apakah hipotesis yang telah ditetapkan diterima atau tidak.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji- T. hasil uji-T dalam penelitian ini diperoleh nilai sig. 0,001 dan nilai ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Hasil perolehan T-hitung dalam penelitian ini juga lebih besar dari T-tabel yakni sebesar $25.981 > 1.860$. penelitian ini juga dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan melihat nilai yang diperoleh $>$ atau $<$ dari 0,05. Uji normalitas yang diperoleh dari nilai *pre-test* yaitu sig. $> 0,69$ dan pada nilai *post-test* yaitu sig. $0.225 > 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

Penurunan tingkat gangguan kecemasan berbicara didepan umum peserta didik sebelum dan sesudah diterapkan teknik desensitisasi sistematis dilakukan uji N-gain. Dari tabel 4.11 dapat disimpulkan penurunan anatara nilai *pre-test* dan *post-*

test diperoleh nilai N-gain skor sebesar 30 yang artinya teknik desensitisasi sistematis efektif digunakan dalam menurunkan tingkat gangguan kecemasan berbicara peserta didik.

C. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode pengujian statistik, hasil penelitian telah diperoleh dan dapat menjawab rumusan masalah, hasil penelitian ini di olah untuk mengetahui bagaimana implementasi teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi gangguan kecemasan berbicara di depan umum serta ingin mengetahui standar kategori tingkat rendah, sedang atau tinggi yang kemudian dijadikan acuan untuk mengkategorikan peserta didik yang memiliki tingkat penurunan kecemasan berbicara.

Angket yang telah diperoleh dari hasil pengisian peserta didik selanjutnya diolah agar mendapat kategorisasi ingin mengetahui tingkat kecemasan berbicara pada peserta didik. Untuk mendapatkan nilai tersebut peneliti melakukan *treatment* empat kali dan meminta setiap anggota kelompok untuk mengisi lembar *subjective units of distress scale* (SUDS) dan melakukan relaksasi pernapasan sambil membayangkan sesuatu. Peneliti memberikan materi layanan yang diberikan kepada peserta didik ialah materi yang sesuai dengan aspek penelitian yaitu aspek motorik, somatik, kognitif dan suasana hati. Setiap peserta didik yang menjadi sampel penelitian akan melakukan layanan konseling kelompok dengan antusias.

Hasil penilaian angket peserta didik sebelum diberikannya *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, kedua kelas yang diberikan angket penelitian menunjukkan hasil

kecemasan berbicara di depan umum yang yang tinggi. Dibuktikan bahwa di kelas VIII-5 memperoleh enam peserta didik yang memiliki nilai skor angket yang menembus kategori tinggi, yaitu AS dengan skor sebesar 97, KM dengan skor sebesar 77, MA dengan skor sebesar 78, S dengan skor sebesar 75, THA dengan skor sebesar 78, YE dengan skor sebesar 93, sedangkan pada kelas VIII-6 memperoleh dua peserta didik yang memiliki nilai skor angket yang menembus kategori tinggi, yaitu AR dengan skor sebesar 91 dan KS dengan skor sebesar 98. Dimana ke enam peserta didik tersebut memenuhi syarat sebagai klien untuk selanjut diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

Treatment yang dilakukan peneliti pada penelitian ini, dilakukan sebanyak empat kali pertemuan sesuai dengan aspek kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya:

1. *Treatment* pertama, dengan topik aspek somatik, dimana para peserta didik diberikan layanan konseling kelompok membahas aspek somatik kemudian para peserta didik mengisi lembar SUDS terlebih dahulu hingga konselor memberikan teknik desensitisasi sistematis dan diakhiri dengan mengisi kembali lembar SUDS. Perolahan nilai awal SUDS pada aspek somatik setiap peserta didik memiliki hasil yaitu: AS memiliki skor 44, KM memiliki skor 23, MA memiliki skor 17, S memiliki skor 54, THA memiliki skor 18, YE memiliki skor 22, AR memiliki skor 20 dan KS memiliki skor 37. Selanjutnya setelah diberikannya teknik desensitisasi sistematis setiap peserta didik memiliki perolahan nilai akhir SUDS sebesar : AS memiliki skor 21, KM memiliki skor

21, MA memiliki skor 20, S memiliki skor 45, THA memiliki skor 13, YE memiliki skor 23, AR memiliki skor 19 , KS memiliki skor 22.

2. *Treatment* ke-dua, dengan topik aspek motorik, dimana para peserta didik diberikan layanan konseling kelompok membahas aspek motorik kemudian para peserta didik mengisi lembar SUDS terlebih dahulu hingga konselor memberikan teknik desensitisasi sistematis dan diakhiri dengan mengisi kembali lembar SUDS. Perolahan nilai awal SUDS pada aspek motorik setiap peserta didik memiliki hasil yaitu: AS memiliki skor 51, KM memiliki skor 34, MA memiliki skor 22, S memiliki skor 45, THA memiliki skor 26, YE memiliki skor 29, AR memiliki skor 16 dan KS memiliki skor 29 . Selanjutnya setelah diberikannya teknik desensitisasi sistematis setiap peserta didik memiliki perolahan nilai akhir SUDS sebesar : AS memiliki skor 15, KM memiliki skor 23, MA memiliki skor 19, S memiliki skor 30, THA memiliki skor 31, YE memiliki skor 29, AR memiliki skor 23 , KS memiliki skor 15.
3. *Treatment* ke-tiga, dengan topik aspek kognitif, dimana para peserta didik diberikan layanan konseling kelompok membahas aspek kognitif kemudian para peserta didik mengisi lembar SUDS terlebih dahulu hingga konselor memberikan teknik desensitisasi sistematis dan diakhiri dengan mengisi kembali lembar SUDS. Perolahan nilai awal SUDS pada aspek kognitif setiap peserta didik memiliki hasil yaitu: AS memiliki skor 31, KM memiliki skor 19, MA memiliki skor 17, S memiliki skor 30, THA memiliki skor 19, YE memiliki skor 22, AR memiliki skor 27 dan KS memiliki skor 38 . Selanjutnya setelah diberikannya teknik desensitisasi sistematis setiap peserta didik memiliki

perolahan nilai akhir SUDS sebesar : AS memiliki skor 16, KM memiliki skor 26, MA memiliki skor 18, S memiliki skor 32, THA memiliki skor 21, YE memiliki skor 27, AR memiliki skor 21, KS memiliki skor 17.

4. *Treatment* ke-empat, dengan topik aspek suasana hati, dimana para peserta didik diberikan layanan konseling kelompok membahas aspek suasana hati kemudian para peserta didik mengisi lembar SUDS terlebih dahulu hingga konselor memberikan teknik desensitisasi sistematis dan diakhiri dengan mengisi kembali lembar SUDS. Perolahan nilai awal SUDS pada aspek suasana hati setiap peserta didik memiliki hasil yaitu: AS memiliki skor 22, KM memiliki skor 49, MA memiliki skor 26, S memiliki skor 58, THA memiliki skor 31, YE memiliki skor 50, AR memiliki skor 32 dan KS memiliki skor 40. Selanjutnya setelah diberikannya teknik desensitisasi sistematis setiap peserta didik memiliki perolahan nilai akhir SUDS sebesar : AS memiliki skor 17, KM memiliki skor 48, MA memiliki skor 24, S memiliki skor 32, THA memiliki skor 23, YE memiliki skor 37, AR memiliki skor 29, KS memiliki skor 21.

Dari hasil *treatment* yang dilakukan peneliti dapat dilihat bahwa setiap dilakukannya konseling kelompok dengan aspek-aspek yang ada pada kecemasan berbicara menunjukkan bahwa implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik mengalami penurunan. Kemudian peserta didik diberikan kembali lembar angket awal agar dapat memastikan penurunan kecemasan berbicara di depan umum dan menjawab hipotesis penelitian ini.

Setelah diberikannya *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan implementasi teknik desensitisasi sistematis maka setiap peserta didik memperoleh hasil yaitu: AS memiliki skor sebesar 63, KM memiliki skor sebesar 64, MA memiliki skor sebesar 69, S memiliki skor sebesar 62, THA memiliki skor sebesar 61, YE memiliki skor sebesar 56, AR memiliki skor sebesar 70, KS memiliki skor sebesar 63.

Penurunan tingkat kecemasan berbicara peserta didik dijelaskan pada tabel 4.4 yang memperoleh hasil sebelum dilakukannya teknik desensitisasi sistematis rata-rata persentase tingkat kecemasan yang dialami peserta didik sebesar 85.9 % kemudian setelah diberikannya teknik desensitisasi sistematis rata-rata persentase yang diperoleh peserta didik menjadi 63.5 %.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dibahas peneliti melihat secara umum peserta didik yang menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara pada peserta didik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis menggunakan konseling kelompok efektif dalam menurunkan permasalahan gangguan kecemasan berbicara pada peserta didik.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Cormier, yang menjelaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis ialah teknik dimana guru dan peserta didik memfokuskan diri dalam membayangkan sesuatu yang menjadi timbulnya kecemasan pada diri seseorang, dengan layanan bimbingan konseling kelompok dinilai efektif karena memiliki tujuan meminimalisir kecemasan yang dialami

peserta didik⁴⁷. Sepakat dengan hasil penelitian Difah Reasti Efrillia dkk, membuktikan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis dengan layanan konseling kelompok mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dihadapi peserta didik⁴⁸. Kesimpulannya ialah teknik desensitisasi sistematis efektif diterapkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan yang timbul pada peserta didik.



⁴⁷ Mochamad Nursalim,.. ,Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, Vol. 10, No. 1, (2021), h.182.

⁴⁸ Difah Resti Efrillia,2023,... ,Bengkulu,h.20.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

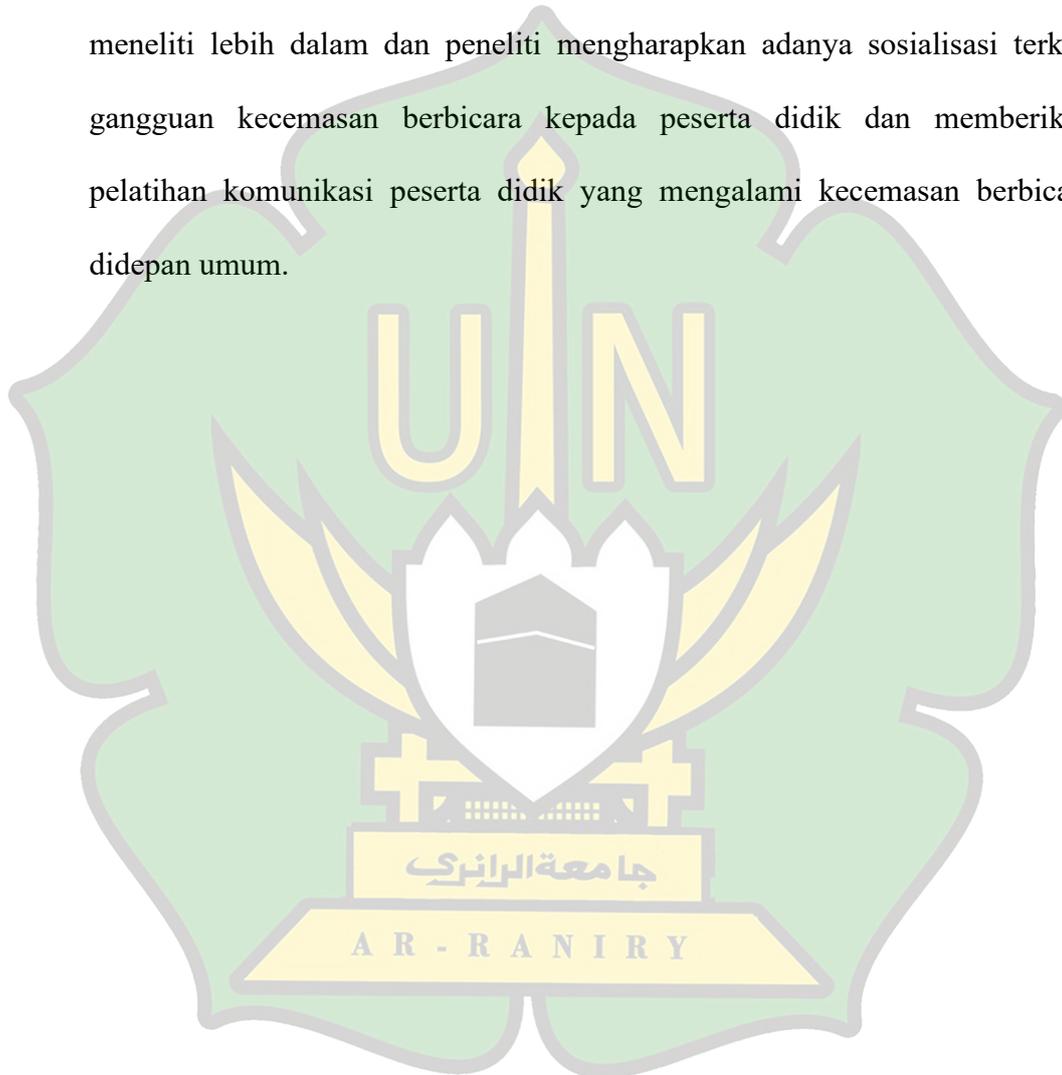
Kesimpulan yang didapat pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara pada peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh adalah hasil skor rata-rata persentase sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis sebesar 85.9 % dan sesudah diberikannya teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan yang signifikan sebesar 63.5 %. Perolehan nilai T-hitung lebih besar dari T-tabel yakni $5.600 > 1.860$ dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai N-gain skor sebesar 60 % dapat diartikan bahwa teknik desensitisasi sistematis cukup efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara peserta didik di SMP Negeri 8 Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat digunakan untuk bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, diharapkan dapat mengatasi gangguan kecemasan berbicara yang dialami dengan baik agar proses belajar tidak mengalami hambatan. Khususnya pada permasalahan rasa cemas yang ditimbulkan ketika ingin berbicara di depan umum.

2. Guru bimbingan dan konseling, dengan penggunaan teknik desensitisasi sistematis ini diharapkan guru bimbingan konseling dapat menurunkan kecemasan berbicara yang dialami peserta didik.
3. Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini sebagai data awal untuk meneliti lebih dalam dan peneliti mengharapkan adanya sosialisasi terkait gangguan kecemasan berbicara kepada peserta didik dan memberikan pelatihan komunikasi peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntik, *strategi layanan bimbingan dan konseling*,(Bandung: Refika Aditama,2009).
- Achmad Zaini Bayhaqi Dan Dkk,*Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*,Jurnal Psikologi Psikoislamedia,Vol.2,No.2,2019.
- Ayu km kurnia,*penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalkan tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran siswa kelas VII A2 SMPN 2 sawaan tahun pelajaran 2015/2016*, (2016).
- Azwar,S.*Metode Penelitian*,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2010)
- Bambang Prasetyo, Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori Dan Aplikasi*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2008).
- Bradley T.Erford,40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*,(Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2017).
- Budi Sugiantoro, “*Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli*,” Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri 5, no. 2 (28 Oktober 2018): 72–82, <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>.
- Compassion&choices, (2017, 1 30). <https://www.compassionandchoices.org/wp-content/uploads/2016/02/volunteer-public-speaking-stroytelling-program-handbook-FINAL-1.30.17.pdf>. Retrieved from <https://www.compassionandchoices.org>.
- Corey,Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*,Bandung: Refika Aditama,(1999).
- Dajan, Anto. (1991). *Pengantar Metode Statistik*. Jakarta: PT. Pustaka LP3ES.
- Difah Resti Efrillia,2023, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Pada Siswa*,Bengkulu.
- Dona Fitri Annisa & Ifdil,*Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*,Vol.5,No.2,2019,h.1.
- Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos.,M.Si, *Public Speaking Cerdas Saat Berbicara Di Depan Umum*, Eureka Media Aksara, Oktober 2021 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/Jte/2021.
- Dr.Namora Lumongga Lubis,M.Sc,*Memhami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*,Jakarta:Kencana Prenadamedia Group,(2014).
- Kritia Yuliawan,”Pelatihan SMARTPL 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 5, No. 1, 2021.
- Mochamad Nursalim,*Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di SMKN 1 Driyorejo*,Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya,Vol.10,No.1,(2021).

- Mulyadi, *implementasi kebijakan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015).
- Nikitina, A. (2011). <http://www.bookbon.com> . Retrieved From *Gtu.Ge/Agro-Lib/Successful-Public Speaking.Pdf*.
- Nurul Izzah, Ishlkhatu Sa'idah, *Sytematic Desensitization Technique's Effectiveness In Reducing Public Speaking Anxiety In MAN 1 Pamekasan Studens*, *Jurnal Ilmu Dan Teknik Dawah*, Vol.11 no.1, (2023).
- Perkoso, B.P. *Berfikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*. *Jurnal Psikologi*, 2017 III(3).
- Prof. Dr. H. Prayitno M.Sc.Ed., Drs. Erman Amti. 10 November 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efektivitas Layanan Konseling Krlompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Dengan Man Krui Lampung Barat T.P 2018/2020*, Vol.3, No.1, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Saputri, P.F., & Rozali, Y. *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*, *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, Vol.12, No.1, 2019.
- Semiun Y. *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.
- Setiawati, *Keefektifan Cognitive Restructuring Dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Siswa SMP Dan SMA*, *Jurnal Fip Unesa*, Vol.20, No.2.
- Setyonegoro, 2013, *Hakikat Alasan Dan Tujuan Berbicara* (Dasar Pembangunan Kemampuan Berbicara Mahasiswa).
- Sri Fiji Astuty, Widodo Winarso, *Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Meneyelesaikan Masalah Matematika*, *Indonesian Journal Of Educational Science (IJES)*, Vol.4, No.1, 2021.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendektan Kuantitatif, Kualitatif Dan Rnd* (Bandung Akpabeta 2017).
- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, 2016. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, N, *Metode Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada. 2008
- Susanti, R. & Supriyantini, *Expressive Writing As A Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, Vol.9, No.2, 2019.
- Syofian Siregar, *Statistik Parameter Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014).
- Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Peneitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bandung Aksara, 2024), h. 153-167.
- Theresia Devi Arif Yanti, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VII Saat Presentasi*. Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 (UIN Raden Intan Lampung, 2016).
- Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2013 *Tentang Sistem Pendidikan, Pasal 1 Ayat 1*.
- Willis, Sofyan. *Konseling Individual*, Bandung: Alfabeta, 2004.

- Yosefina David De Naor Dkk, *Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren*, JCA Psikologi, Vol.2, No.2, 2021.
- Yuniarty, S. *Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta Didik Kelas 10 Di SMK Negeri 5 Palmebang Seminar Nasional Pendidikan*, 2017 II(1).



LAMPIRAN I

SURAT KETERANGAN PEMBIMBING SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 0651 7553020 > www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-7066/Un.08/FTK/KP.07.6/07/2023

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;

b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023.

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 September 2022

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
Jarnawi, M. Pd Sebagai Pembimbing Pertama
Usfur Ridha, M. Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

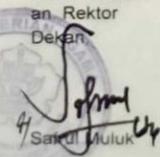
Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Delvina Irianda
NIM : 190213041
Program Studi : Bimbingan Konseling
Dengan Judul Skripsi :
Implementasi Teknik Desentisisasi Sistematis Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di SMP Negeri 8 Banda Aceh

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2022/2023

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 06 Juli 2023
an. Rektor
Dekan


Saiful Muluk

Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;



LAMPIRAN 2

SURAT PENGANTAR PENELITIAN DARI FALKULTAS



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-3810/Un.08/FTK.1/TL.00/5/2024

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh
2. Kepala SMPN 8 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **Delvina irianda / 190213041**

Semester/Jurusan : X / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : lambateung kajhu aceh besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis melalui Layanan Konseling kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum di SMPN 8 Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 13 Mei 2024

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 14 Juni 2024

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

LAMPIRAN 3
SURAT IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jalan Panglima Nyak Makam No. 23 Gp. Kota Baru, Banda Aceh, 23125
Pos-el :dikbud@bandaacehkota.go.id laman:www.dikbud.bandaacehkota.go.id

SURAT IZIN
NOMOR :074/A4/1888/2024
TENTANG

IZIN MENGUMPULKAN DATA

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Nomor : B-3810 /Un.08/FTK. 1/TL.00/5/2024 tanggal 13 Mei 2024, perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa, Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh memberikan izin kepada.

nama : Delvina Irianda
NIM : 190213041
jurusan/prodi : Bimbingan Konseling
untuk : Melakukan pengumpulan data pada SMP Negeri 8 Banda Aceh dalam rangka menyelesaikan skripsi dengan judul "Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 8 Banda Aceh".

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan fotokopi hasil pengumpulan data sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada pihak sekolah.
3. Surat ini berlaku sejak tanggal 14 Mei s.d 14 juni 2024.
4. Diharapkan kepada yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan pengumpulan data tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
5. Kepala Sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Surat izin pengumpulan data ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

14 Mei 2024 M/5 Dzulqaidah 1445 H

di tangan Kepala Dinas Pendidikan dan
Kebudayaan Kota Banda Aceh
Kabid Pembinaan SMP,

Evi Susanti, S. Pd., M. Si
NIP. 19760113 200604 2 003

Tembusan:

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
2. Koordinator Pengawas Sekolah Banda Aceh
3. Kepala SMP Negeri 8 Banda Aceh

LAMPIRAN 4

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8**

Jalan Hamzah Fansury No. 1 Kopelma Darussalam telp (0651) 7552195

E-mail smpn08bna@gmail.com Website http //smpn8.sch.id

Kode Pos 23111

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 074 / 345 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Burhanuddin, S.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan

Nama : Delvina Inranda

NIM : 190213041

Jurusan : Pendidikan Bimbingan dan konseling

Jenjang : S-1

Benar yang namanya tersebut diatas telah melaksanakan penelitian pada SMP Negeri 8 Banda Aceh tanggal 15 Mei s/d 22 Mei 2024 dengan judul “ Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 8 Banda Aceh ”

Demikian surat keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan seperlunya, terima kasih.

Banda Aceh 14 Agustus 2024

Kepala Sekolah


Burhanuddin, S.Pd
NIP. 19690822 199801 1 001

LAMPIRAN 5

KISI-KISI INSTRUMEN

Variabel	Aspek	Buitr pernyataan	Keterangan	
Kecemasan berbicara di depan umum	Suasana hati	saya bersikap santai ketika harus berbicara di depan banyak orang	+	
		saya teman-teman banyak bertanya mengenai presentasi saya	+	
		Saya merasa tenang ketika berbicara di depan umum	+	
		Karena takut, tatapan mata saya tertuju ke tembok ketika menjelaskan materi saat presentasi	-	
		Karena deg-degan, saya mudah kaget terhadap suara yang terjadi tiba-tiba ketika sedang berbicara di depan umum	-	
		Saya merasa takut karena tidak mampu menjawab pernyataan saat proses diskusi membuat tekanan darah saya meningkat	-	
		Saya lebih memilih diam dibandingkan bertanya saat proses belajar	+	
		Karena gugup, suara saya bergetar ketika menjawab pernyataan dari guru sehingga apa yang saya katakan tidak jelas.	-	
		Saya merasa gugup ketika berkonsultasi bersama guru perihal materi yang kurang dimengerti	-	
		Saya merasa takut salah dengan apapun yang akan saya jelaskan ketika presentasi	-	
		Saya merasa nyaman untuk berbicara di depan banyak orang	+	
		Kognitif	Saya memikirkan hal-hal yang tidak jelas sebelum presentasi dimulai	-
			Saya datang lebih cepat sebelum presentasi agar tidak tergesa-gesa	+
	Saya berani menjawab pertanyaan yang diberikan guru walaupun kata-kata yang saya ucapkan berbelit-belit		+	
	Saya bersikap tenang ketika berbicara empat mata dengan guru mengenai materi yang sedang dibahas		+	
	Saya mempersiapkan diri dengan membaca materi sebelum presentasi dimulai		+	
	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya langsung menjawab pertanyaan itu		+	
	Saya menjawab pertanyaan guru dengan suara yang jelas dan lantang		+	
	Walaupun saya tau jawaban dari pertanyaan yang diberikan guru tetapi saya tetap memilih diam tidak menjawab	-		
			Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan dapat dipahami oleh teman-teman	+

	Somatik	Ketika saya merasa grogi berbicara di depan umum, tiba-tiba telapak tangan saya berkeringat	-
		Sebelum presentasi dimulai, saya terlebih dahulu minum air untuk menghindari bibir saya menjadi kering	+
		Telapak tangan saya tidak berkeringat walaupun saya merasa deg-dengan berbicara di depan umum	+
		Sebelum presentasi saya merasa deg-dengan sehingga saya meletakkan alat tulis disembarang tempat	-
		Detak jantung saya stabil ketika saya harus berbicara di depan banyak orang	+
		Ketika harus berbicara di depan banyak orang, kepala saya tidak terasa berdenyut-denyut sama sekali	+
		Ketika harus berbicara di depan banyak orang, badan saya terasa kaku	-
		Saya merasa takut jika terlalu lama presentasi di depan kelas	-
		Kepala saya terasa berdenyut-denyut sebelum presentasi dimulai	-
		Motorik	Ketika guru memberikan pernyataan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada disebelah saya agar saya tidak ditunjuk oleh guru untuk menjawab
	Saya aktif, tatapan mata saya tertuju ke tembok ketika menjelaskan materi saat presentasi	+	
	Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya saat presentasi	+	
	Ketika saya gugup, saya mengetuk-ngetuk meja yang ada di depan saya	-	
	Saat belajar saya akan bertanya ketika penjelasan guru membuat saya bingung	+	
	Saya mengingat-mengingat kembali kesalahan-kesalahan yang terjadi saat presentasi bersama kelompok	+	
	Ketika presentasi, saya selalu kontak mata dengan teman-teman	+	
	Saya tergesa-gesa untuk menjelaskan materi presentasi agar presentasi cepat berakhir	-	
	Saya merasa kesal ketika mendapat banyak pernyataan dari teman-teman ketika saya presentasi	-	

LAMPIRAN 6
ANGKET KECEMASAN BEBRICARA
LEMBAR ANGKET

A. DATA DIRI

Nama :

Kelas :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah masing-masing pernyataan dengan urut dan teliti. Berikanlah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan diri dan pengalaman anada. Alternatif jawaban yang ada adalah sebagai berikut :

1. Sangat sesuai (SS) : hal ini **sangat sesuai** dengan diri dan pengalaman anada dalam kehidupan sehari-hari.
2. Sesuai (S) : hal ini **sesuai** dengan diri dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari.
3. Tidak sesuai (TS) : hal ini **tidak sesuai** dengan diri dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari.
4. Sangat tidak sesuai (STS) : hal ini **sangat tidak sesuai** dengan diri dan pengalaman anda dalam kehidupan sehari-hari.

NO.	ITEM	SS	S	TD	STS
1.	Saya bersikap santai ketika harus berbicara di depan banyak orang				
2.	Sayasenag teman-teman banyak bertanya mengenai presntase saya.				
3.	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi dengan teman yang berada disebelah saya gar saya tidak ditunjuk oleh guru unutk menjawab				
4.	Saya merasa tenang ketika berbicara di depan umum.				
5.	Saya memikirkan hal-hal yang tidak jelas sebalum persentase dimulai.				
6.	Saya aktif, tatapan mata saya tertuju ke tembok ketika menjelaskan materi saat persentase.				

NO.	ITEM	SS	S	TD	STS
7.	Karena takut, tatapan mata saya tertuju ke tembok ketika menjelaskan materi saat persentase.				
8.	Saya datang lebih cepat sebelum presentase agar tidak tergesa-gesa.				
9.	Saya berani menjawab pertanyaan yang diberikan guru walaupun kata-kata yang saya ucapkan berbelit-belit.				
10.	Saya bersikap tenang ketika berbicara empat mata dengan guru mengenai materi yang sedang dibahas.				
11.	Saya sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya saat presentasi.				
12.	Saya mempersiapkan diri dengan membaca materi sebelum presentasi dimulai.				
13.	Ketika guru memberikan pertanyaan, saya langsung menjawab pertanyaan itu.				
14.	Karena deg-degan, saya mudah kaget terhadap suara yang terjadi tiba-tiba ketika sedang berbicara di depan umum.				
15.	Ketika saya gugup, saya mengetuk-ketuk meja yang ada di depan saya.				
16.	Saya merasa takut karena tidak mampu menjawab pertanyaan saat proses diskusi membuat tekanan darah saya meningkat.				
17.	Ketika saya merasa grogi berbicara di depan umum, tiba-tiba telapak tangan saya berkeringat.				
18.	Saya lebih memilih diam dibandingkan bertanya saat proses belajar.				
19.	Saya menjawab pertanyaan guru dengan suara yang jelas dan lantang.				
20.	Walaupun saya tahu jawaban dari pertanyaan yang diberikan guru tetapi saya tetap memilih diam tidak menjawab.				
21.	Saya menjelaskan materi secara pelan dan runtut agar materi yang saya jelaskan dapat dipahami oleh teman-teman.				

NO.	ITEM	SS	S	TD	STS
22.	Sebelum presentasi dimulai, saya terlebih dahulu minum air untuk menghindari bibir saya menjadi kering.				
24.	Saya merasa gugup ketika berkonsultasi bersama guru perihal materi yang kurang dimengerti.				
25.	Telapak tangan saya tidak berkeringat walupun saya merasa deg-degan berbicara di depan umum.				
26.	Saya merasa takut salah dengan apapun yang akan saya jelaskan ketika presentasi.				
27.	Sebelum presentasi saya merasa deg-degan sehingga saya meletakkan alat tulis disembarang tempat.				
28.	Detak jantung saya stabil ketika saya harus berbicara dihadapan banyak orang.				
29.	Ketika akan berbicara di depan banyak orang, kepla saya tidak tidak terasa berdenyut-denyut sama seklai.				
30.	Ketika harus berbicara di depan banyak orang, badan saya terasa kaku.				
31.	Saya merasa takut jika terlalu lama presentasi di depan kelas.				
32.	Saya merasa nyaman untuk berbicara di depan banyak orang.				
33.	Kepala saya terasa berdenyut-denyut sebelum presentasi dimulai.				
34.	Saat belajar saya akan bertanya ketika penjelasan guru membuat saya bigung.				
35.	Saya mengingat-ningat kembali kesalahan-kesalahan yang terjadi saat presentasi bersama kelompok.				
36.	Ketika presentasi, saya selalu kontak mata dengan teman-teman.				
37.	Saya tergesa-gesa untuk menjelaskan materi persentasi agar presentasi cepat berakhir.				
38.	Saya merasa kesal ketika mendapat banyak pertanyaan dari teman-teman ketika saya persentasi.				

LAMPIRAN 7
DOKUMENTASI PENELITIAN











Annisa Fitri Sitorus Pane

ichafitri__

1,5 rb pengikut · 31 postingan
Saling mengikuti di Instagram
Sama-sama mengikuti outfix_new

Lihat profil

22 Nov 12.11

Assalamualaikum kak. mohon maaf mengganggu waktunya kak 🙏
Perkenalkan nama saya delvina irianda mahasiswi Uin Ar-Raniry Banda Aceh, mohon maaf sebelumnya kak, saya adalah mahasiswi BK yang sedang menyusun skripsi yang sama2 meneliti tentang kecemasan berbicara didepan umum, jika kakak berkenan saya mohon izin mengadopsi angket skripsi kakak, yang berjudul perbedaan kecemasan berbicara didepan umum ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area. Apakah boleh saya mengadopsi angket kakak sebagai salah satu tahap penyelesaian skripsi saya ?. Sekian dan terima kasih kak 🙏

waalaikumsalam kak, selagi digunakan dengan baik silahkan kak

MasyaAllah tabarakallah, terima kasih banyak ya kak, semoga menjadi amal jariyah kakak 🙏

Aamiin yaAllah , semangat yaaa

Iya kak makasih

Dilihat

LAMPIRAN 8
MODUL
PANDUAN RANCANGAN EKSPERIMEN

A. Identitas Modul

Nama Penyusun : Delvina Irianda
Nama Sekolah : SMP Negeri 8 Banda Aceh
Tahun Pelajaran : 2023/2024
Semester : Ganjil
Kelas : VIII-5 dan VIII-6
Alokasi Waktu : 1X 40 Menit
Bidang Layanan : Pribadi
Aspek Perkembangan : Kematangan emosi
Topik/Materi : Suasana hati

B. Capaian Layanan

Memberikan pemahaman tentang suasana hati dan menuntaskan atau menurunkan masalah kecemasan berbicara yang berkaitan dengan suasana hati dengan diberikan terapi teknik desensitisasi sistematis.

C. Tujuan Layanan

1. Peserta didik mampu menurunkan rasa cemas yang timbul pada masalah suasana hati
2. Peserta didik dapat melawan rasa cemas yang timbul ketika permasalahan yang berkaitan dengan suasana hati

D. Sarana dan Prasarana

1. Sarana : Lembar SUDS, *Ballpoint* dan Stipo
2. Prasarana : Ruang Konseling

E. Model Pelaksanaan

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan konseling kelompok

F. Kegiatan Layanan (Eksperimen)

Treatment I

A.	Komponen Layanan	Layanan dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Menurunkan kecemasan pada suasana hati
E.	Topik	Suasan hati
F.	Sasaran Layanan	Peserta didik yang menjadi sampel penelitian
G.	Metode Dan Teknik	Teknik desensitisasi sistematis
H.	Waktu	40 menit/layanan
I.	Media/Alat	Lembar SUDS dan <i>Ballpoint</i>
J.	Tanggal Pelaksanaan	
K.	Sumber Bacaan	Riadi dan Muchlisin, " <i>mood atau suasana hati-jenis,ciri dan faktor yang mempengaruhi</i> ", 2023,diakses pada 12/12/2023, https://www.kajianpustaka.com/2023/08/mood-atau-suasana-hati.html .
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	Peserta didik dapat mengatasi masalah kecemasan berbicara terkait dengan suasana hati
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	1) Peserta didik di panggil berdasarkan data yang diperoleh 2) Peserta didik membentuk kelompok layanan 3) Peserta didik memperkenalkan diri sesuai dengan kelas masing-masing
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	1) Konselor menjelaskan alur kegiatan 2) Konselor mengarahkan peserta didik
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	
		Konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan.
		Konselor menanyakan kesiapan peserta didik paham atau tidaknya alur kegiatan
		Konselor menyiapkan peserta didik dalam melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan (<i>Norming</i>)
	3. Tahap Inti/Kerja : implementasi teknik desensitisasi sistematis	
	1) Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang kecemasan terkait dengan suasana hati.	
	2) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menceritakan hal-hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang berkaitan dengan suasana hati.	
	3) Salah satu anggota kelompok menceritakan hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang dialami ketika berbicara di depan umum terkait dengan aspek suasana hati.	

	<p>4) Pemimpin dan anggota kelompok yang lain menyimak dan berdiskusi tentang hal yang dicerikan sebelumnya.</p> <p>5) Kemudian pemimpin kelompok memberikan tips bagaimana cara mengatasi kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum.</p> <p>6) Pemimpin kelompok memberikan latihan relaksasi otot kepada anggota kelompok dengan cara mempraktikkan bagaimana mengatur pernapasan, dimulai dari mengambil napas dalam melalui hidung kemudian menahan pernapasan selama 8 detik kemudian diakhiri dengan menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan-lahan. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga kondisi si klien stabil/rasa cemas yang timbul dapat teratasi).</i></p> <p>7) Setelah anggota kelompok memahami tips yang diterangkan oleh pemimpin kelompok, selanjutnya setiap anggota kelompok terlebih dahulu diarahkan agar mengisi lembar SUDS hierarki/pernyataan yang timbul terkait kecemasan berbicara pada aspek suasana hati.</p> <p><i>Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis</i></p> <p>8) Setiap anggota kelompok diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan seperti keadaan dimana anggota kelompok berada di pantai, ditaman dan lain-lain.</p> <p>9) Kegiatan dilanjutkan, setiap anggota kelompok diminta agar memejamkan mata. Kemudian pemimpin kelompok memerintahkan anggota kelompok membayangkan situasi yang mencekam atau mencemaskan, dengan cara pemimpin kelompok membacakan pernyataan kecemasan yang ada pada lembar SUDS hierarki/pernyataan pada aspek suasana hati. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang dan bertahap satu persatu hingga pernyataan yang ada selesai dibacakan)</i></p> <p>10) Bila kegiatan tersebut anggota kelompok merasakan cemas, maka pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk merileksasikan kondisi setiap anggota kelompok untuk melakukan tips pernapasan yang sudah dijelaskan pada sebelumnya. <i>(kegiatan ini dilakukan hingga kondisi anggota kelompok dapat mengatasi rasa cemas yang timbul pada pernyataan yang dibahas)</i></p> <p>11) Pemimpin kelompok mengamati setiap <i>respons</i> yang timbul pada setiap anggota kelompok.</p> <p>12) Pemimpin kelompok melakukan latihan relaksasi kembali. <i>(dilakukan ketika respons anggota kelompok merasa cemas berlebihan hingga situasi mereda).</i></p> <p>13) Ketika kondisi anggota kelompok sudah tidak mengalami cemas, maka anggota kelompok diarahkan kembali agar mengisi lembar SUDS, pada kolom pernyataan sesuai dengan pernyataan yang dibahas.</p> <p>14) Terakhir, kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga setiap pernyataan yang ada dibahas dan anggota kelompok wajib mengisi semua kolom penilaian pada lembar SUDS.</p>				
	<p>4. Tahapan pengakhiran (Terminasi)</p> <p>1) Pemimpin kelompok meminta anggota untuk menyimpulkan pembahasan.</p> <p>2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok akan melanjutkan <i>treatment</i> kembali dengan topik yang berbeda. <i>(menyesuaikan waktu).</i></p> <p>3) Kegiatan selesai dan ditutup dengan berdo'a bersama.</p>				
M.	Evaluasi				
	<table border="1"> <tr> <td>1. Evaluasi Proses</td> <td>Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan</td> </tr> <tr> <td>2. Evaluasi Hasil</td> <td>Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan</td> </tr> </table>	1. Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan	2. Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan
1. Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan				
2. Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan				

G. Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Guru BK melakukan evaluasi dengan melakukan proses yang terjadi yaitu:

- a. Keterlaksanaan perencanaan
- b. Perhatian peserta didik

2. Evaluasi Hasil

Memberikan instrumen berupa kuesioner untuk melihat hasil yang dipahami oleh peserta didik

Lampiran

1. Materi
2. LKPD/ lembar *subjective units of distress scale* (SUDS)
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil
4. Daftar pustaka

Materi treatment 1 :

SUASANA HATI

Suasana hati atau mood merupakan keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang berupa perasaan-perasaan yang mempunyai kepekaan yang lembut, yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman atau suatu perilaku serta situasi dan kondisi yang dialami oleh seseorang. Perubahan suasana hati yang dialami seseorang dapat dipengaruhi oleh cara berinteraksi, antara satu orang dengan orang lain di suatu lingkungan sosial. Suasana hati dapat berpengaruh besar terhadap cara seseorang dalam berfikir dan bertindak.

Suasana hati juga sering kali datang secara tiba-tiba dalam kejadian tidak terduga, suasana hati adalah gejala jiwa manusia yang tidak dapat dilihat secara nyata tetapi dapat diamati dengan melihat perilaku seseorang. Menurut Wilhelm dan Schoeb, suasana hati ialah keadaan jiwa yang mempunyai kepekaan yang tinggi dalam mempengaruhi

pengalaman, kesadaran dan perilaku dengan dapat ditandai juga perasaan yang muncul terhadap subjektif tertentu.

Menurut Arif, suasana hati memiliki dua jenis yang disebut dengan kutub *Mood High* dan kutub *Mood Low*.

a. kutub *Mood High*

kutub *Mood Low* ialah suasana hati seseorang yang berantusias terhadap sesuatu, bersemangat dan berenerjik, contohnya ketika peserta didik memenangkan suatu perlombaan dan emosi yang timbul berupa kebahagiaan atau senang, dan suasana hati timbul karena ada stimulus emosi senang sehingga tingkat kebahagiaan atas kemenangan tersebut, dari hal tersebut si peserta didik ini lebih bersemangat kegiatan setelahnya. Hal tersebut merupakan bentuk perilaku seseorang bahwa seseorang itu berada pada mood *high* yang bagus.

b. kutub *Mood Low*

kutub suasana hati *Mood Low* merupakan seseorang yang mengalami penurunan mental, yaitu akibat peristiwa atau pengalaman, peristiwa yang tidak menyenangkan seperti sedih, minder, ragu-ragu dan sebagainya. Contohnya ketika peserta didik yang bangun kesiangan ketika ingin berangkat ke sekolah dan sesampainya di sekolah ia dimarahi dan diberikan hukuman oleh guru, dari hal tersebut peserta didik mengalami kondisi tubuh yang kurang siap menerima pembelajaran yang berdampak pada emosi yang tidak stabil hingga merasa sedih, malu, marah ketika proses belajar berlangsung.

Penyebab mood atau suasana hati sering kali berubah-ubah hingga tidak jelas, dapat di lihat dengan ciri-ciri yang timbul, Mayer dan Gaschke membagi ciri-ciri suasana hati berubah-ubah menjadi dua bagian, yaitu:

- a. suasana hati positif, yaitu suasana hati yang dimana keadaan merasa senang (bahagia, bersemangat), suasana hati dalam keadaan penuh cinta (penuh kasih, perhatian),

suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana hati dalam keadaan semangat (aktif, segar).

- b. Suasana hati negatif, yaitu suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana dalam keadaan marah (gerutu, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah (letih, ngantuk), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, sendu).

LAMPIRAN : INSTRUMEN EVALUASI

1. INSTRUMEN PROSES

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET.
		YA	TIDAK	
a.	Keterlaksanaan Program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan sesuai dengan tujuan layanan			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber Bahan dan Alat, Penilaian			
b.	Perolehan Peserta Didik Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
c.	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik hadir semua			
d.	Kesesuaian Program			

	1. Program disusun sesuai dengan materi suasana hati pada peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	3. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	4. Program sesuai dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

2. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang suasana hati		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang suasana hati, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya		
3.	Materi layanan BK tentang suasana hati menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi		
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang suasana hati saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya		

Daftar Pustaka

Riadi dan Muchlisin, “*mood atau suasana hati-jenis, ciri dan faktor yang mempengaruhi*”, 2023, diakses pada 12/12/2023, <https://www.kajianpustaka.com/2023/08/mood-atau-suasana-hati.html>.

Modul
Panduan Rancangan Eksperimen

A. Identitas Modul

Nama Penyusun	: Delvina Irianda
Nama Sekolah	: SMP Negeri 8 Banda Aceh
Tahun Pelajaran	: 2023/2024
Semester	: Ganjil
Kelas	: VII-5 dan VII-6
Alokasi Waktu	: 1X 40 Menit
Bidang Layanan	: Pribadi
Aspek Perkembangan	: Kematangan intelektual
Topik/Materi	: Gangguan kognitif

B. Capaian Layanan

Memberikan pemahaman tentang gangguan kognitif dan menuntaskan atau menurunkan masalah kecemasan yang berkaitan dengan kecemasan dalam gangguan kognitif dengan diberikan terapi teknik desensitisasi sistematis.

C. Tujuan Layanan

1. Peserta didik mampu menurunkan rasa cemas yang timbul pada masalah gangguan kognitif.
2. Peserta didik dapat melawan rasa cemas yang timbul ketika permasalahan yang berkaitan dengan gangguan kognitif.

D. Sarana dan Prasana

1. Sarana : Lembar SUDS, *Ballpoint* dan Stipo
2. Prasarana : Ruang Konseling

E. Model Pelaksanaan

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan konseling kelompok

F. Kegiatan Layanan (Eksperimen)

Treatment 2

A.	Komponen Layanan	Layanan dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Menurunkan kecemasan pada gangguan kognitif
E.	Topik	Gangguan kognitif
F.	Sasaran Layanan	Peserta didik yang menjadi sampel penelitian
G.	Metode Dan Teknik	Teknik desensitisasi sistematis
H.	Waktu	40 menit/layanan
I.	Media/Alat	Lembar SUDS dan <i>Ballpoint</i>
J.	Tanggal Pelaksanaan	
K.	Sumber Bacaan	Bergland, C. <i>Eight Habits That Improve Cognitive Function</i> . Psychology Today. (2014, March 12). https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201403/eight-habits-improve-cognitive-function Rakhmat, Jalaluddi, <i>Psikologi Komunikasi</i> . Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011 Sri Wahyuni, <i>Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi</i> , Psikoborneo, Vol 1, No.4, 2023: 220-227
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	Peserta didik dapat mengatasi masalah kecemasan berbicara terkait dengan gangguan kognitif
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	1. Peserta didik di panggil berdasarkan data yang diperoleh 2. Peserta didik membentuk kelompok layanan 3. Peserta didik memperkenalkan diri sesuai dengan kelas masing-masing
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	4. Konselor menjelaskan alur kegiatan 5. Konselor mengarahkan peserta didik
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	Konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan.
		Konselor menanyakan kesiapan peserta didik paham atau tidaknya alur kegiatan
		Konselor menyiapkan peserta didik dalam melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan (<i>Norming</i>)
	3. Tahap Inti/Kerja : implementasi teknik desensitisasi sistematis	
	1) Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang kecemasan terkait dengan gangguan kognitif.	
	2) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menceritakan hal-hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang berkaitan dengan gangguan kognitif.	
	3) Salah satu anggota kelompok menceritakan hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang dialami ketika berbicara di depan umum terkait dengan gangguan kognitif.	

	<ol style="list-style-type: none"> 4) Pemimpin dan anggota kelompok yang lain menyimak dan berdiskusi tentang hal yang dicerikan sebelumnya. 5) Kemudian pemimpin kelompok memberikan tips bagaimana cara mengatasi kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum. 6) Pemimpin kelompok memberikan latihan relaksasi otot kepada anggota kelompok dengan cara mempraktikkan bagaimana mengatur pernapasan, dimulai dari mengambil napas dalam melalui hidung kemudian menahan pernapasan selama 8 detik kemudian di akhiri dengan menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan-lahan. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga kondisi si klien stabil/rasa cemas yang timbul dapat teratasi).</i> 7) Setelah anggota kelompok memahami tips yang diterangkan oleh pemimpin kelompok, selanjutnya setiap anggota kelompok terlebih dahulu diarahkan agar mengisi lembar SUDS hierarki/pernyataan yang timbul terkait kecemasan berbicara pada gangguan kognitif. 8) <i>Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis</i> 9) Setiap anggota kelompok diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan seperti keadaan dimana anggota kelompok berada di pantai, ditaman dan lain-lain. 10) Kegiatan dilanjutkan, setiap anggota kelompok diminta agar memejamkan mata. Kemudian pemimpin kelompok memerintahkan anggota kelompok membayangkan situasi yang mencekam atau mencemaskan, dengan cara pemimpin kelompok membacakan pernyataan kecemasan yang ada pada lembar SUDS hierarki/pernyataan pada gangguan kognitif. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang dan bertahap satu persatu hingga pernyataan yang ada selesai dibacakan)</i> 11) Bila kegiatan tersebut anggota kelompok merasakan cemas, maka pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk merileksasikan kondisi setiap anggota kelompok untuk melakukan tips pernapasan yang sudah dijelaskan pada sebelumnya. <i>(kegiatan ini dilakukan hingga kondisi anggota kelompok dapat mengatasi rasa cemas yang timbul pada pernyataan yang dibahas)</i> 12) Pemimpin kelompok mengamati setiap <i>respons</i> yang timbul pada setiap anggota kelompok. 13) Pemimpin kelompok melakukan latihan relaksasi kembali. <i>(dilakukan ketika respons anggota kelompok merasa cemas berlebihan hingga situasi mereda).</i> 14) Ketika kondisi anggota kelompok sudah tidak mengalami cemas, maka anggota kelompok diarahkan kembali agar mengisi lembar SUDS, pada kolom pernyataan sesuai dengan pernyataan yang dibahas. 15) Terakhir, kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga setiap pernyataan yang ada dibahas dan anggota kelompok wajib mengisi semua kolom penilaian pada lembar SUDS. 				
	4. Tahapan pengakhiran (Terminasi)				
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok meminta anggota untuk menyimpulkan pembahasan. 2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok akan melanjutkan <i>treatment</i> kembali dengan topik yang berbeda. <i>(menyesuaikan waktu).</i> 3) Kegiatan selesai dan ditutup dengan berdo'a bersama. 				
M.	Evaluasi				
	<table border="1"> <tr> <td>5. Evaluasi Proses</td> <td>Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan</td> </tr> <tr> <td>6. Evaluasi Hasil</td> <td>Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan</td> </tr> </table>	5. Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan	6. Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan
5. Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan				
6. Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan				

G. Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Guru BK melakukan evaluasi dengan melakukan proses yang terjadi yaitu:

- a. Keterlaksanaan perencanaan
- b. Perhatian peserta didik

2. Evaluasi Hasil

Memberikan instrumen berupa kuesioner untuk melihat hasil yang dipahami oleh peserta didik

LAMPIRAN

1. Materi
2. LKPD/ lembar subjective units of distress scale (SUDS)
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil
4. Daftar pustaka

Materi *treatment* II :

Gangguan Kognitif

Kognitif adalah kemampuan seseorang dalam belajar,berpikir,dan memecahkan suatu permasalahan.kemampuan kognitif sangat dekat dengan memori atau ingatan seseorang terhadap sesuatu dan bagaimana pengalaman yang berhubungan dengan memutuskan suatu keputusan, cara berinteraksi dengan orang lain, dan cara sudut pandang seseorang dalam menilai suatu keadaan.

Gangguan kecemasan pada aspek kognitif ini menunjukkan peserta didik yang mengalami rasa khawatir dan kepribadian mengenai peserta didik yang takut ketika berada di depan banyak orang menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang kurang menyenangkan hingga mengerikan yang

kemungkinan terjadi dan respon yang timbul pada peserta didik ingin menghindari hal-hal tersebut.

Respon kognitif, ditandai dengan perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, kesulitan berpikir, kreativitas menurun, keaktifan menurun, kebingungan, takut pada gambaran yang belum jelas adanya. Rakhmat menjelaskan bahwa ketika seseorang merasa kurang percaya diri, ia akan kesulitan dalam mengkomunikasikan gagasannya kepada orang lain, dan cenderung menghindar untuk berbicara di depan umum, karena ia takut orang lain menyalahkannya.

LAMPIRAN : INSTRUMEN EVALUASI

1. INSTRUMEN PROSES

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET.
		YA	TIDAK	
a.	Keterlaksanaan Program			
	1) Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2) Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3) Metode yang digunakan sesuai dengan tujuan layanan			
	4) Menggunakan media layanan BK			
	5) RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber Bahan dan Alat, Penilaian			
b.	Perolehan Peserta Didik Pasca Layanan			
	1) Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2) Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3) Peserta didik berkurang masalahnya			
	4) Peserta didik terentaskan masalahnya			

c.	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik hadir semua			
d.	Kesesuaian Program			
	1. Program disusun sesuai dengan materi gangguan kognitif pada peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	3. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	4. Program sesuai dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

2. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

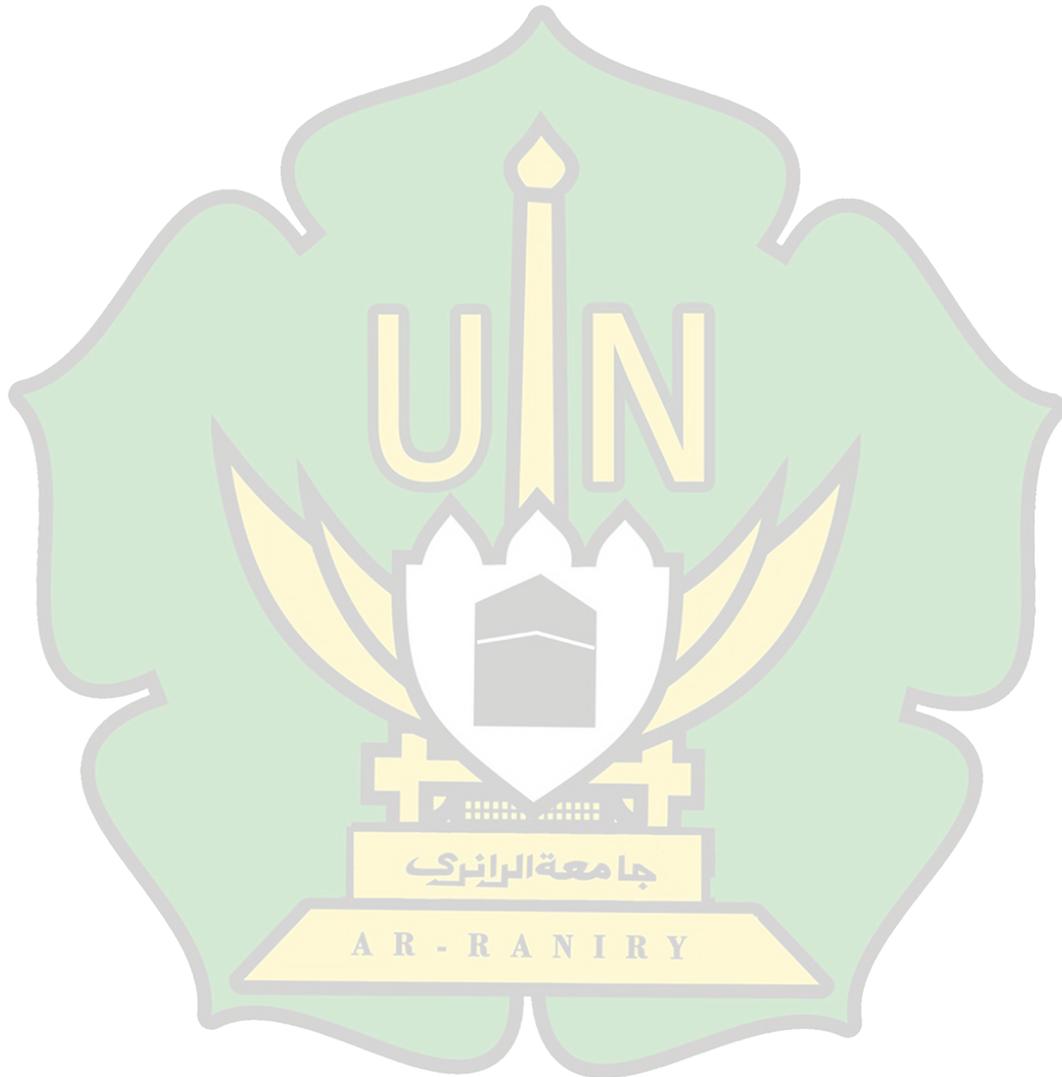
NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang kognitif		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang gangguan kognitif, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya		
3.	Materi layanan BK tentang gangguan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi		
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya		

Daftar Pustaka

Bergland, C. *Eight Habits That Improve Cognitive Function*. Psychology Today. (2014, March 12).<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201403/eight-habits-improve-cognitive-function>

Rakhmat, Jalaluddi, *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011

Sri Wahyuni, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*, Psikoborneo, Vol 1, No.4, 2023: 220-227



Modul
Panduan Rancangan Eksperimen

A. Identitas Modul

Nama Penyusun	: Delvina Irianda
Nama Sekolah	: SMP Negeri 8 Banda Aceh
Tahun Pelajaran	: 2023/2024
Semester	: Ganjil
Kelas	: VII-5 dan VII-6
Alokasi Waktu	: 1X 40 Menit
Bidang Layanan	: Pribadi
Aspek Perkembangan	: Kematangan emosional
Topik/Materi	: Gangguan somatik

B. Capaian Layanan

Memberikan pemahaman tentang gangguan somatik dan menuntaskan atau menurunkan masalah kecemasan yang berkaitan dengan kecemasan dalam gangguan somatik dengan diberikan terapi teknik desensitisasi sistematis.

C. Tujuan Layanan

1. Peserta didik mampu menurunkan rasa cemas yang timbul pada masalah gangguan somatik.
2. Peserta didik dapat melawan rasa cemas yang timbul ketika permasalahan yang berkaitan dengan gangguan somatik.

D. Sarana dan Prasana

1. Sarana : Lembar SUDS, *Ballpoint* dan Stipo
2. Prasarana : Ruang Konseling

E. Model Pelaksanaan

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan konseling kelompok

F. Kegiatan Layanan (Eksperimen)

Treatment 3

A.	Komponen Layanan	Layanan dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Menurunkan kecemasan pada gangguan somatik
E.	Topik	Gangguan somatik
F.	Sasaran Layanan	Peserta didik yang menjadi sampel penelitian
G.	Metode Dan Teknik	Teknik desensitisasi sistematis
H.	Waktu	40 menit/layanan
I.	Media/Alat	Lembar SUDS dan <i>Ballpoint</i>
J.	Tanggal Pelaksanaan	
K.	Sumber Bacaan	Gangguan Haller H, Cramer H, Lauche R, Dobos G. Somatoform dan gejala yang tidak dapat dijelaskan secara medis dalam perawatan primer. <i>Dtsch Arztebl Int.</i> 2015; 112 :279–287. [Artikel gratis PMC] [PubMed] [Google Cendekia].
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	Peserta didik dapat mengatasi masalah kecemasan berbicara terkait dengan gangguan somatik
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	1) Peserta didik di panggil berdasarkan data yang diperoleh 2) Peserta didik membentuk kelompok layanan 3) Peserta didik memperkenalkan diri sesuai dengan kelas masing-masing
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	4) Konselor menjelaskan alur kegiatan 5) Konselor mengarahkan peserta didik
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	Konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan.
		Konselor menanyakan kesiapan peserta didik paham atau tidaknya alur kegiatan
		Konselor menyiapkan peserta didik dalam melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan (<i>Norming</i>)
	3. Tahap Inti/Kerja : implementasi teknik desensitisasi sistematis	
	1) Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang kecemasan terkait dengan gangguan somatik.	
	2) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menceritakan hal-hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang berkaitan dengan gangguan somatik.	
	3) Salah satu anggota kelompok menceritakan hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang dialami ketika berbicara di depan umum terkait dengan gangguan somatik.	
	4) Pemimpin dan anggota kelompok yang lain menyimak dan berdiskusi tentang hal yang diceritakan sebelumnya.	
	5) Kemudian pemimpin kelompok memberikan tips bagaimana cara mengatasi kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum.	

	<p>6) Pemimpin kelompok memberikan latihan relaksasi otot kepada anggota kelompok dengan cara mempraktikkan bagaimana mengatur pernapasan, dimulai dari mengambil napas dalam melalui hidung kemudian menahan pernapasan selama 8 detik kemudian di akhiri dengan menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan-lahan. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga kondisi si klien stabil/rasa cemas yang timbul dapat teratasi).</i></p> <p>7) Setelah anggota kelompok memahami tips yang diterangkan oleh pemimpin kelompok, selanjutnya setiap anggota kelompok terlebih dahulu diarahkan agar mengisi lembar SUDS hierarki/ Pernyataan yang timbul terkait kecemasan berbicara pada gangguan somatik.</p> <p>8) <i>Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis</i></p> <p>9) Setiap anggota kelompok diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan seperti keadaan dimana anggota kelompok berada di pantai, taman dan lain-lain.</p> <p>10) Kegiatan dilanjutkan, setiap anggota kelompok diminta agar memejamkan mata. Kemudian pemimpin kelompok memerintahkan anggota kelompok membayangkan situasi yang mencekam atau mencemaskan, dengan cara pemimpin kelompok membacakan pernyataan kecemasan yang ada pada lembar SUDS hierarki/ pernyataan pada gangguan kognitif. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang dan bertahap satu persatu hingga pernyataan yang ada selesai dibacakan)</i></p> <p>11) Bila kegiatan tersebut anggota kelompok merasakan cemas, maka pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk merileksasikan kondisi setiap anggota kelompok untuk melakukan tips pernapasan yang sudah dijelaskan pada sebelumnya. <i>(kegiatan ini dilakukan hingga kondisi anggota kelompok dapat mengatasi rasa cemas yang timbul pada pernyataan yang dibahas)</i></p> <p>12) Pemimpin kelompok mengamati setiap <i>respons</i> yang timbul pada setiap anggota kelompok.</p> <p>13) Pemimpin kelompok melakukan latihan relaksasi kembali. <i>(dilakukan ketika respons anggota kelompok merasa cemas berlebihan hingga situasi mereda).</i></p> <p>14) Ketika kondisi anggota kelompok sudah tidak mengalami cemas, maka anggota kelompok diarahkan kembali agar mengisi lembar SUDS, pada kolom pernyataan sesuai dengan pernyataan yang dibahas.</p> <p>15) Terakhir, kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga setiap pernyataan yang ada dibahas dan anggota kelompok wajib mengisi semua kolom penilaian pada lembar SUDS.</p>				
	<p>4. Tahapan pengakhiran (Terminasi)</p> <p>1) Pemimpin kelompok meminta anggota untuk menyimpulkan pembahasan.</p> <p>2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok akan melanjutkan <i>treatment</i> kembali dengan topik yang berbeda. <i>(menyesuaikan waktu).</i></p> <p>3) Kegiatan selesai dan ditutup dengan berdo'a bersama.</p>				
M.	Evaluasi				
	<table border="1"> <tr> <td>1) Evaluasi Proses</td> <td>Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan</td> </tr> <tr> <td>2) Evaluasi Hasil</td> <td>Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan</td> </tr> </table>	1) Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan	2) Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan
1) Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan				
2) Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan				

G. Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Guru BK melakukan evaluasi dengan melakukan proses yang terjadi yaitu:

- c. Keterlaksanaan perencanaan
- d. Perhatian peserta didik

2. Evaluasi Hasil

Memberikan instrumen berupa kuesioner untuk melihat hasil yang dipahami oleh peserta didik

LAMPIRAN

1. Materi
2. LKPD/ lembar subjective units of distress scale (SUDS)
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil
4. Daftar pustaka

Materi *treatment* III :

Gangguan Somatik

Gangguan somatik ialah kondisi dimana seseorang mengalami atau mengeluhkan gejala-gejala fisik namun tidak ditemukan adanya penyakit tertentu. Aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek. Denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut denyut dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus seperti rasa nyeri di perut dapat terjadi.

Gejala dan gangguan somatik ialah fenomena umum dan kompleks yang melibatkan proses tubuh dan otak seseorang. Hal ini merupakan tantangan besar bagi peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, gangguan yang

dialami peserta didik ini akan berdampak besar terhadap prestasi si peserta didik bila tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan yang peserta didik alami.

Sering kali peserta didik mengalami gangguan somatik ketika berbicara di depan umum, namun peserta didik tidak dapat mengatasi rasa cemas yang timbul dengan baik yang berakibat peserta didik enggan bila berbicara di depan banyak orang, karna ketidakmampuan mengendalikan gejala-gejala yang timbul pada dirinya ketika berbicara di depan banyak orang.

LAMPIRAN : INSTRUMEN EVALUASI

1. INSTRUMEN PROSES

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET.
		YA	TIDAK	
a.	Keterlaksanaan Program			
	6) Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	7) Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	8) Metode yang digunakan sesuai dengan tujuan layanan			
	9) Menggunakan media layanan BK R Y			
	10) RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber Bahan dan Alat, Penilaian			
b.	Perolehan Peserta Didik Pasca Layanan			
	5) Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	6) Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	7) Peserta didik berkurang masalahnya			
	8) Peserta didik terentaskan masalahnya			
c.	Perhatian Peserta Didik			
	5. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			

	6. Peserta didik aktif bertanya			
	7. Peserta didik aktif menjawab			
	8. Peserta didik hadir semua			
d.	Kesesuaian Program			
	5. Program disusun sesuai dengan materi gangguan somatik pada peserta didik			
	6. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	7. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	8. Program sesuai dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

2. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan somatik		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang gangguan somatik, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya		
3.	Materi layanan BK tentang gangguan somatik menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi		
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan somatik saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya		

Daftar Pustaka

Gangguan Haller H, Cramer H, Lauche R, Dobos G. Somatoform dan gejala yang tidak dapat dijelaskan secara medis dalam perawatan primer. *Dtsch Arztebl Int.* 2015; 112 :279–287. [Artikel gratis PMC] [PubMed] [Google Cendekia]

Modul
Panduan Rancangan Eksperimen

A. Identitas Modul

Nama Penyusun	: Delvina Irianda
Nama Sekolah	: SMP Negeri 8 Banda Aceh
Tahun Pelajaran	: 2023/2024
Semester	: Ganjil
Kelas	: VII-5 dan VII-6
Alokasi Waktu	: 1X 40 Menit
Bidang Layanan	: Pribadi
Aspek Perkembangan	: Kematangan emosional
Topik/Materi	: Gangguan motorik

B. Capaian Layanan

Memberikan pemahaman tentang gangguan motorik dan menuntaskan atau menurunkan masalah kecemasan yang berkaitan dengan kecemasan dalam gangguan somatik dengan diberikan terapi teknik desensitisasi sistematis.

C. Tujuan Layanan

1. Peserta didik mampu menurunkan rasa cemas yang timbul pada masalah gangguan motorik.
2. Peserta didik dapat melawan rasa cemas yang timbul ketika permasalahan yang berkaitan dengan gangguan motorik.

D. Sarana dan Prasana

1. Sarana : Lembar SUDS, *Ballpoint* dan Stipo
2. Prasarana : Ruang Konseling

E. Model Pelaksanaan

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan konseling kelompok

F. Kegiatan Layanan (Eksperimen)

Treatment 4

A.	Komponen Layanan	Layanan dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Menurunkan kecemasan pada gangguan motorik
E.	Topik	Gangguan motorik
F.	Sasaran Layanan	Peserta didik yang menjadi sampel penelitian
G.	Metode Dan Teknik	Teknik desensitisasi sistematis
H.	Waktu	40 menit/layanan
I.	Media/Alat	Lembar SUDS dan <i>Ballpoint</i>
J.	Tanggal Pelaksanaan	
K.	Sumber Bacaan	Erlita Khrisina Dewi, <i>Kecemasan Mahasiswa Dalam Praktik Public Speaking (Studi Kasus Mahasiswa Manajemen Pemasaran Industri Elektronika Angkatan 2021)</i> , Nusantara Hasana Journal, Vol 2, No. 4 2022 h.252-260.
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	Peserta didik dapat mengatasi masalah kecemasan berbicara terkait dengan gangguan motorik
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	1) Peserta didik di panggil berdasarkan data yang diperoleh 2) Peserta didik membentuk kelompok layanan 3) Peserta didik memperkenalkan diri sesuai dengan kelas masing-masing
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	4) Konselor menjelaskan alur kegiatan 5) Konselor mengarahkan peserta didik
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	Konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan.
		Konselor menanyakan kesiapan peserta didik paham atau tidaknya alur kegiatan
		Konselor menyiapkan peserta didik dalam melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan (<i>Norming</i>)
	3. Tahap Inti/Kerja : implementasi teknik desensitisasi sistematis	
	1) Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang kecemasan terkait dengan gangguan motorik.	
	2) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menceritakan hal-hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang berkaitan dengan gangguan motorik.	
	3) Salah satu anggota kelompok menceritakan hal yang menjadi timbulnya rasa cemas yang dialami ketika berbicara di depan umum terkait dengan gangguan motorik.	
	4) Pemimpin dan anggota kelompok yang lain menyimak dan berdiskusi tentang hal yang diceritakan sebelumnya.	
	5) Kemudian pemimpin kelompok memberikan tips bagaimana cara mengatasi kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum.	
	6) Pemimpin kelompok memberikan latihan relaksasi otot kepada anggota kelompok dengan cara mempraktikkan bagaimana mengatur pernapasan, dimulai dari	

	<p>mengambil napas dalam melalui hidung kemudian menahan pernapasan selama 8 detik kemudian di akhiri dengan menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan-lahan. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga kondisi si klien stabil/rasa cemas yang timbul dapat teratasi).</i></p> <p>7) Setelah anggota kelompok memahami tips yang diterangkan oleh pemimpin kelompok, selanjutnya setiap anggota kelompok terlebih dahulu diarahkan agar mengisi lembar SUDS hierarki/ Pernyataan yang timbul terkait kecemasan berbicara pada gangguan somatik.</p> <p>8) <i>Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis</i></p> <p>9) Setiap anggota kelompok diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan seperti keadaan dimana anggota kelompok berada di pantai, taman dan lain-lain.</p> <p>10) Kegiatan dilanjutkan, setiap anggota kelompok diminta agar memejamkan mata. Kemudian pemimpin kelompok memerintahkan anggota kelompok membayangkan situasi yang mencekam atau mencemaskan, dengan cara pemimpin kelompok membacakan pernyataan kecemasan yang ada pada lembar SUDS hierarki/ pernyataan pada gangguan kognitif. <i>(kegiatan ini dilakukan berulang dan bertahap satu persatu hingga pernyataan yang ada selesai dibacakan)</i></p> <p>11) Bila kegiatan tersebut anggota kelompok merasakan cemas, maka pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk merileksasikan kondisi setiap anggota kelompok untuk melakukan tips pernapasan yang sudah dijelaskan pada sebelumnya. <i>(kegiatan ini dilakukan hingga kondisi anggota kelompok dapat mengatasi rasa cemas yang timbul pada pernyataan yang dibahas)</i></p> <p>12) Pemimpin kelompok mengamati setiap respons yang timbul pada setiap anggota kelompok.</p> <p>13) Pemimpin kelompok melakukan latihan relaksasi kembali. <i>(dilakukan ketika respons anggota kelompok merasa cemas berlebihan hingga situasi mereda).</i></p> <p>14) Ketika kondisi anggota kelompok sudah tidak mengalami cemas, maka anggota kelompok diarahkan kembali agar mengisi lembar SUDS, pada kolom pernyataan sesuai dengan pernyataan yang dibahas.</p> <p>15) Terakhir, kegiatan ini dilakukan berulang-ulang hingga setiap pernyataan yang ada dibahas dan anggota kelompok wajib mengisi semua kolom penilaian pada lembar SUDS.</p>				
	4. Tahapan pengakhiran (Terminasi)				
	<p>1) Pemimpin kelompok meminta anggota untuk menyimpulkan pembahasan.</p> <p>2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok akan melanjutkan <i>treatment</i> kembali dengan topik yang berbeda. <i>(menyesuaikan waktu).</i></p> <p>3) Kegiatan selesai dan ditutup dengan berdo'a bersama.</p>				
M.	Evaluasi				
	<table border="1"> <tr> <td>1. Evaluasi Proses</td> <td>Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan</td> </tr> <tr> <td>2. Evaluasi Hasil</td> <td>Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan</td> </tr> </table>	1. Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan	2. Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan
1. Evaluasi Proses	Pemimpin kelompok menanyakan bagaimana tanggapan anggota kelompok terhadap kegiatan yang dilakukan				
2. Evaluasi Hasil	Anggota kelompok diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah disiapkan				

G. Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Guru BK melakukan evaluasi dengan melakukan proses yang terjadi yaitu:

e. Keterlaksanaan perencanaan

f. Perhatian peserta didik

2. Evaluasi Hasil

Memberikan instrumen berupa kuesioner untuk melihat hasil yang dipahami oleh peserta didik

LAMPIRAN

1. Materi
2. LKPD/ lembar subjective units of distress scale (SUDS)
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil
4. Daftar pustaka

Materi treatment IV :

Gangguan Motorik

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk mengetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Peserta didik yang mengalami kecemasan pada aspek motorik ini akan merasakan keadaan tidak tenang, gugup, hingga kaget ketika ada suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek motorik ini ialah gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada peserta didik dan merupakan suatu usaha dalam melindungi diri dari apa saja yang dirasa sebagai ancaman ada diri peserta didik.

Adapun Nevid dalam Rosma menyatakan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi: 1). Aspek fisik adalah gangguan yang terjadi pada fisik, seperti badan gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, kegelisahan, kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare. 2). Aspek perilaku adalah kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti perilaku menghindar, perilaku ketergantungan atau melekat, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan. 3). Aspek kognitif yaitu khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, kebingungan, dan khawatir akan ditinggal sendiri.

LAMPIRAN : INSTRUMEN EVALUASI

3. INSTRUMEN PROSES

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET.
		YA	TIDAK	
a.	Keterlaksanaan Program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan sesuai dengan tujuan layanan			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber Bahan dan Alat, Penilaian			

b.	Perolehan Peserta Didik Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
c.	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik hadir semua			
d.	Kesesuaian Program			
	1. Program disusun sesuai dengan materi gangguan motorik pada peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	3. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	4. Program sesuai dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			

4. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (×) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya		
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi		
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya		

Daftar Pustaka

Erlita Khrisina Dewi, *Kecemasan Mahasiswa Dalam Praktik Public Speaking (Studi Kasus Mahasiswa Manajemen Pemasaran Industri Elektronika Angkatan 2021)*, Nusantara Hasana Journal, Vol 2, No. 4 2022 h.252-260.

LAMPIRAN 9

NILAI PRETES DAN POSTTEST

Nilai pre-test

N O	NA MA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0
1	AS	1	2	3	1	1	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3
2	KM	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3
3	MA	1	3	1	3	4	2	3	2	1	3	1	2	2	3	1	3	3	1	1	2
4	S	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1
5	THA	2	3	4	4	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	1	3	1	2	1	3
6	YE	2	1	3	1	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	1
7	AR	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	1	3	3	2	3	4
8	KS	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	1	3

2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	SKO R
4	3	2	3	2	3	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	97
3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	3	77
1	2	3	3	1	1	2	3	2	3	1	3	2	2	1	1	2	3	78
2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	3	2	3	2	3	2	3	75
1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	3	78
3	3	3	2	3	1	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	93
3	3	1	2	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	3	4	2	3	91
2	1	2	1	3	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	98

Nilai post-test

N O	NA MA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0
1	AS	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2
2	KM	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1
3	MA	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	3
4	S	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
5	THA	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2
6	YE	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2
7	AR	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	3	1	2	3	1	3	1	2	1	3
8	KS	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2

2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	SKO R
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	63
3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	3	64
2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	69
1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	4	2	62
2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	2	1	61
2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	56
2	3	1	3	2	1	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	2	3	70
2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	3	2	3	1	2	2	1	63



LAMPIRAN 10

NILAI UJI NORMALITAS DAN UJI T

Uji normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pretest	.833	8	.064
Posttest	.934	8	.551

Uji T

Paired Samples 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 tes - post test	22.375	11.300	3.995	12.928	31.822	5.600	7	.001

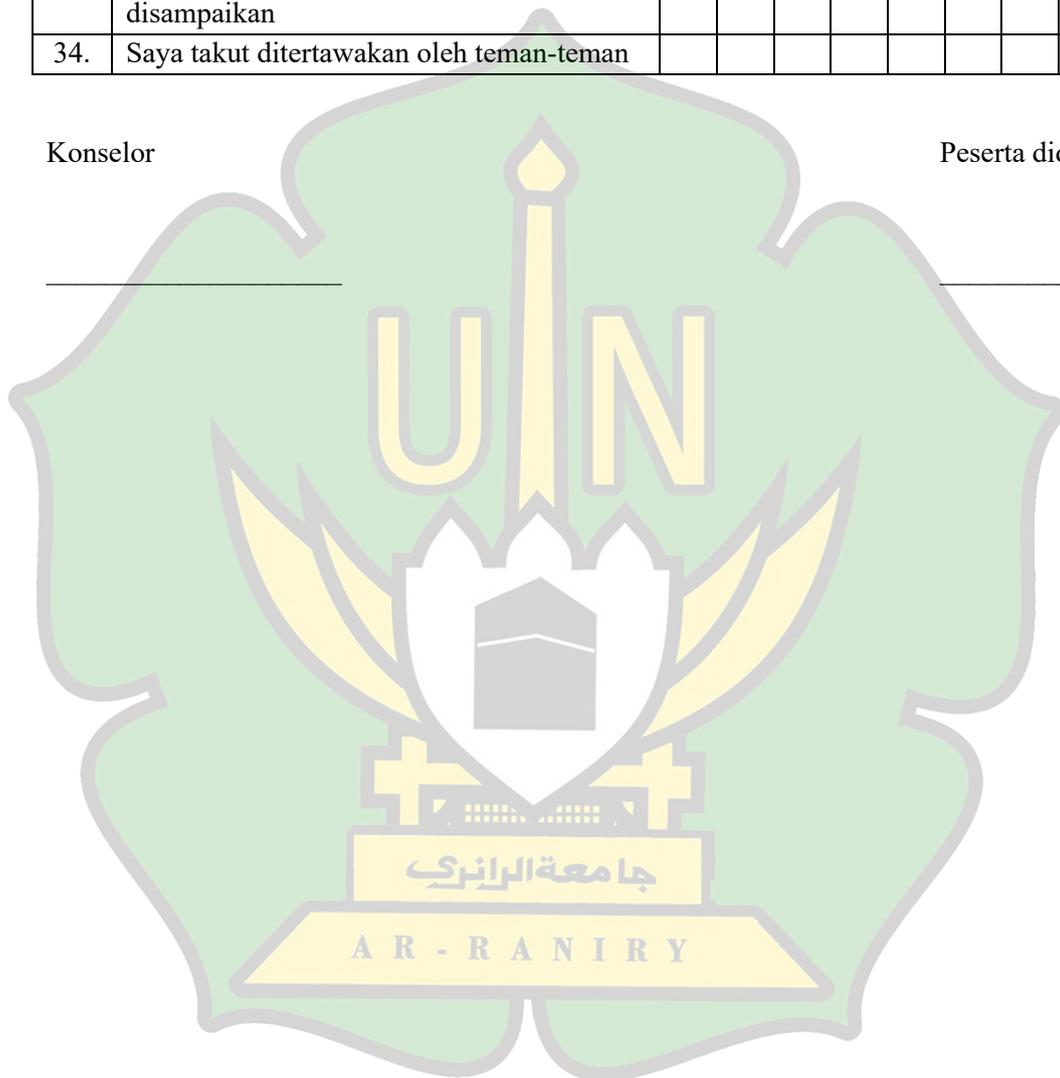
Uji N-gain

No	Nama	Nilai Rata-Rata		Gain Post-Pre	Skor Ideal	N-Gain	N-Gain Skor (%)	Kategori
		Pre	Post					
1.	AS	97	63	34	37	0.91	91	Rendah
2.	KM	77	64	13	36	0.36	36	Sedang
3.	MA	78	69	9	31	0.29	39	Rendah
4.	S	75	62	13	38	0.34	34	Rendah
5.	THA	78	61	17	39	0.43	43	Rendah
6.	YE	93	56	37	44	0.84	84	Sedang
7.	AR	91	70	21	30	0.7	7	Rendah
8.	KS	98	63	35	37	0.94	94	Rendah
	Mean	85.9	63.5	22.375	36.5	0,60	60	

NO.	PERISTIWA	SUDS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32.	Ketika guru memanggil secara acak melalui absen suasana hati saya tiba-tiba panik										
33.	Saat persentasi saya panik ketika lupa menyampaikan materi yang ingin disampaikan										
34.	Saya takut ditertawakan oleh teman-teman										

Konselor

Peserta didik



LAMPIRAN 12
LEMBAR EVALUASI

Lembar Evaluasi Proses



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

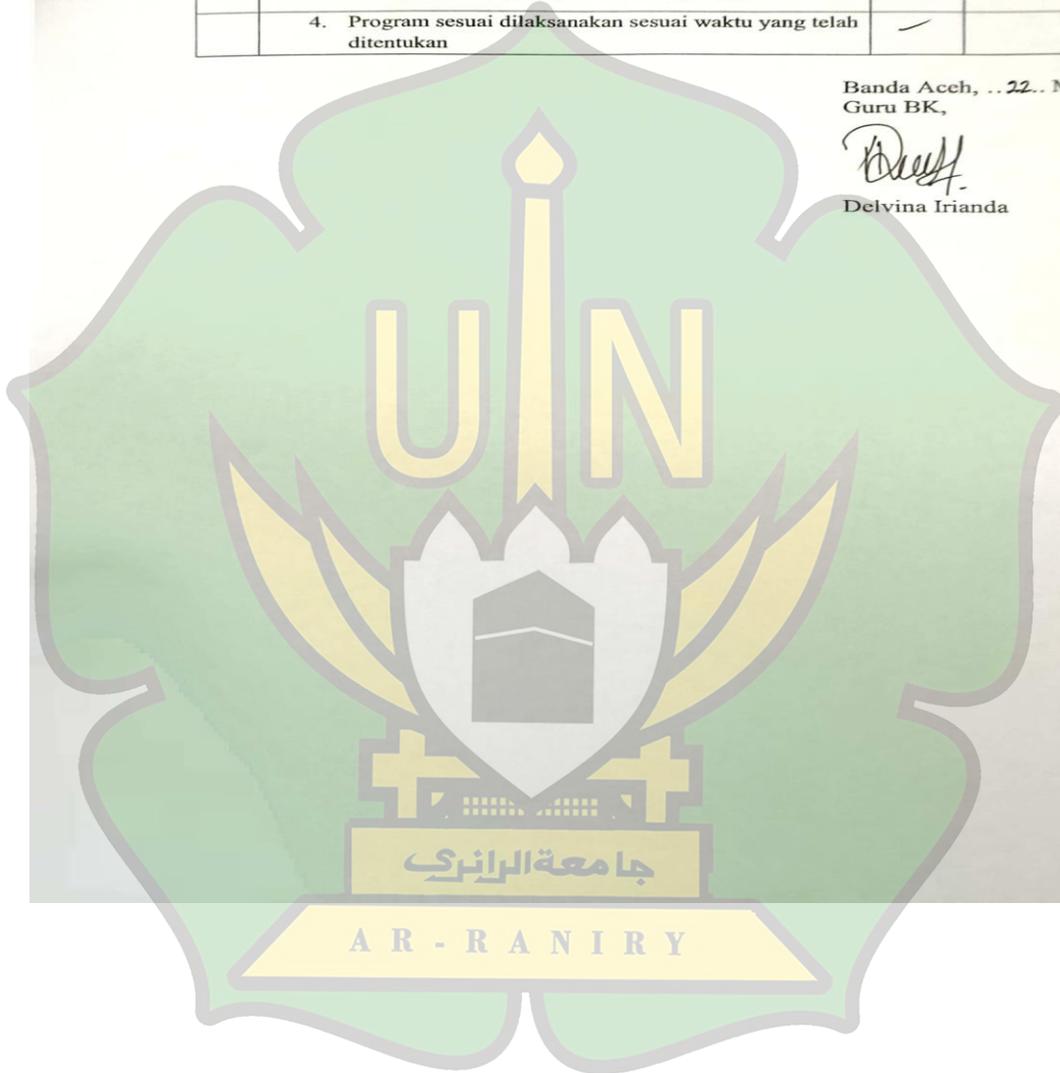
Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET.
		YA	TIDAK	
a.	Keterlaksanaan Program			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL	✓		
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL	✓		
	3. Metode yang digunakan sesuai dengan tujuan layanan	✓		
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber Bahan dan Alat, Penilaian	✓		
b.	Perolehan Peserta Didik Pasca Layanan			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru	✓		
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif	✓		
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya	✓		
c.	Perhatian Peserta Didik			
	1. Peserta didik antusia mengikuti materi layanan BK	✓		
	2. Peserta didik aktif bertanya	✓		
	3. Peserta didik aktif menjawab	✓		

	4. Peserta didik hadir semua	✓		
d.	Kesesuaian Program			
	1. Program disusun sesuai dengan materi gangguan motorik pada peserta didik	✓		
	2. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik	✓		
	3. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas	✓		
	4. Program sesuai dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan	✓		

Banda Aceh, .. 22.. Mei 2024
 Guru BK,


 Delvina Irianda



Lembar Evaluasi Peserta Didik



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8

Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195

E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net

Kode Pos 23111

**LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	✓	
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	✓	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	✓	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	✓	

Banda Aceh, ... Mei 2024
Peserta Didik,

AR - RANIRY



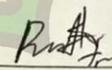
PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

**LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Banda Aceh, ..27 Mei 2024
Peserta Didik,


RHOZI TUBILLAH



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	✓	
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	✓	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	✓	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	✓	

Banda Aceh, 21 Mei 2024
Peserta Didik,

AR - RANIRY



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

**LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	✓	
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	✓	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	✓	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	✓	

Banda Aceh, . 21 Mei 2024
Peserta Didik,

جامعة الرانيري

AR - RANIRY



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	✓	
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	✓	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	✓	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	✓	

Banda Aceh,Mei 2024
Peserta Didik,

جامعة الرانيري
AR - RANIRY



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	✓	
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	✓	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	✓	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	✓	

Banda Aceh, 21 Mei 2023
Peserta Didik,

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Kuf

karina sapitri



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

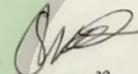
LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Berilah tanda centang (✓) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (✓) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik		✓
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	✓	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	✓	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	✓	

Banda Aceh, 21 Mei 2024
Peserta Didik,

جامعة الرانيري
AR - RANIRY


SUFIA



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8
Jalan Hamzah Fansuri No. 1 Kopelma Darussalam Telp (0651) 7552195
E-mail : smpn8@disdikbna.net Website : www.smpn8.disdikbna.net
Kode Pos 23111

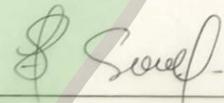
LEMBAR EVALUASI PESERTA DIDIK BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Berilah tanda centang (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi anda dan berilah tanda centang (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

NO.	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang gangguan motorik	√	
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang kecemasan berbicara, sekarang saya lebih bisa menurunkan kecemasan berbicara dan akan menjalankan tips dalam menurunkan rasa cemas saya	√	
3.	Materi layanan BK tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif menyadarkan saya bahwa rasa cemas itu harus dihadapi	√	
4.	Setelah menerima <i>treatment</i> tentang gangguan motorik, somatik, suasana hati dan kognitif saya dapat mengetahui tentang rasa cemas itu mudah cara mengatasinya	√	

Banda Aceh, 21 Mei 2024
Peserta Didik,

Arisa Safira



جامعة الرانيري
AR - RANIRY

LAMPIRAN 13
RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Delvina Irianda
Nim : 190213041
Falkultas : Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Bimbingan Koseling
Tempat/Tgl.Lahir : Blang Mersa, 01Oktober 2001
Alamat : Jl. Lembaga, Kec.Bebesen, Kab. Aceh Tengah
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 9 Bebesen
2. SMP Negeri 1 Takengon
3. SMA Negeri 1 Takengon
Pengalaman Organisasi : DKC Pramuka Aceh Tengah, HMP-BK uin ar-raniry
Banda Aceh
Data Orang Tua
Nama Ayah : Irwan Ferdinan
Nama Ibu : Idana S.Pd
Pekerjaan Ayah : Wirasuasta
Pekerjaan Ibu : PNS
Alamat : Jl. Lembaga, Kec.Bebesen, Kab. Aceh Tengah

Banda Aceh,
Penulis,

Delvina Irianda