

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK  
DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**EVA WINDRIASARI  
NPM : 1411080044**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H/2018**

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK  
DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh**

**EVA WINDRIASARI  
NPM : 1411080044**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag  
Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H/2018**

## ABSTRAK

### PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG

Oleh  
EVA WINDRIASARI

Kecemasan berbicara merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan umum. Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu. Peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara bisa dilihat dari ciri-ciri detak jantung yang semakin cepat, suara menjadi gemetar, kaki menjadi gemetar, sulit untuk mengingat materi ketika harus berbicara, dan merasa malu ketika harus berbicara. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka seorang guru tidak hanya memberikan arahan ataupun ceramah. Tetapi, seorang guru perlu memberikan teladan yang memungkinkan siswa untuk belajar mengenai hal-hal yang tidak bisa dipelajari hanya melalui proses ceramah. Salah satu teladan yang bisa diterapkan dalam permasalahan tersebut yaitu dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. *Desensitisasi sistematis* merupakan salah satu teknik untuk membantu peserta didik dalam menurunkan kecemasannya.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *Quasi Eksperimental Design* dengan menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh teknik *desensitisasi sistematis* untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung kelompok eksperimen lebih besar dari pada  $z$  tabel yaitu sebesar  $2,670 > 1,96$  dan juga nilai signifikan  $0,008 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu didapat juga nilai rata-rata *posttest* yang menurun dari pada nilai *pretest* ( $37,33 < 82,55$ ). Dan juga dapat dilihat dari tingkat persentase pada kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan menjadi kategori sedang dan rendah setelah di berikan perlakuan dan sebelum diberi perlakuan ( $77,7\% < 100\%$ ). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

**Kata Kunci :** *Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berbicara*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul** : **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**Nama** : **Eva Windriasari**

**NPM** : **1411080044**

**Jurusan** : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas** : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Deden Makbuloh, M.Pd**

**NIP. 197305032001121001**

**Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**NIP. 196701151993032001**

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**

**NIP. 197604272007011015**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019”**, disusun oleh Eva Windriasari NPM 1411080044 Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Rabu/05 Desember 2018.

TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag (.....)

Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

Pembahas Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)

Pembahas Pendamping I : Dr. Deden Makbuloh, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping II : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd  
NIP. 195608101987031001

## MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٦﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَاهُ  
الْجَزَاءَ الْأَوْفَى ﴿٤١﴾ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ﴿٤٢﴾

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya. Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna. Dan bahwasanya kepada Tuhanmulah kesudahan (segala sesuatu)”. (QS. An-Najm : 39-42)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, “*Al-Quran dan Terjemahannya*,” Bandung : Di Ponorogo 2005, h. 527.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati, rasa syukur ini kepada Allah SWT dari lubuk hati yang paling dalam. Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi, dan yang selalu ada untuk menyemangati saya dalam memperjuangkan masa depan, yaitu:

1. Kedua orang tua saya yang paling saya cintai dan sayangi yaitu Ayahanda Purnomo dan Ibunda Nurmik yang telah merawat, mendidik dan membesarkan saya, serta tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungannya kepada saya baik dukungan moral ataupun dukungan material.
2. Adik kandungku yang tersayang yaitu Cantika Nur Azahra yang juga memberikan dukungannya dan inspirasi untuk saya.
3. Sahabat-sahabat seperjuanganku yang turut mendukungku dan membantu saya, yaitu Annis Waatul Fitri, Deviana, Dita Putri Larasati, Eka Nuryanti, dan Fidia Fitri Ade Pratiwi.
4. Semua teman-teman angkatan BK Kelas A yang namanya tidak bisa disebutkan satu-persatu.
5. Sahabat SMA ku yang juga ikut memberikan dukungan dan motivasinya yaitu Ayu Ervita, Depi Karlina, dan Irsa Oktaviani.
6. Dan Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik lagi.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Eva Windriasari dilahirkan di Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 01 Maret 1996. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara yang merupakan anak dari Bapak Purnomo dan Ibu Nurmik. Penulis memulai pendidikan di TK Bratasena Adiwarna, Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2001 sampai dengan tahun 2002, lalu penulis melanjutkan pendidikan di SDN 1 Bratasena Adiwarna, Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2002 sampai dengan tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Dente Teladas, Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2008 sampai dengan tahun 2011, kemudian melanjutkan kembali pendidikan di SMAN 1 Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2011 sampai dengan tahun 2014.

Pada tahun 2014 melalui jalur undangan penulis terdaftar sebagai Mahasiswi di IAIN Raden Intan Lampung yang kini telah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Progam Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Kemudian pada tahun 2017 penulis mengikuti Progam Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tarahan Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan. Kemudian pada tahun yang sama mengikuti Progam Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Perintis 2 Bandar Lampung .



## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunianya yang dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi ini disusun guna memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kekeliruan, hal ini semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mempunyai banyak harapan semoga skripsi ini dapat menjadi alat penunjang dan ilmu pengetahuan bagi penulis dan pembaca umumnya.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S.Psi, MA, Ed.D selaku Ketua Jurusan dan Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Deden Makbuloh, M.Ag selaku pembimbing I dan Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing II saya yang telah banyak membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Kepala Sekolah dan Seluruh Dewan Guru SMA Negeri 3 Bandar Lampung, yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya penelitian untuk memperoleh data skripsi ini.
6. Almamater UIN Raden Intan Lampung.

Juga kepada yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, mereka yang telah banyak meluangkan waktu dan pemikirannya demi terselesainya proses penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga apa yang telah diberikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadikan pahala yang berkah untuk mereka serta kepada Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusan kami dan atas kemudahan yang telah mereka berikan untuk penulis pribadi “*Dzakalloha khairan Katsir*”. AmiinnyaRobbal’alamin.

**Bandar Lampung, 18 September 2018**  
**Penulis,**

**Eva Windriasari**  
**NPM.1411080044**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>1</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PESETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Kegunaan Penelitian.....	12

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Layanan Bimbingan Kelompok	
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	13
2. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	16
3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	20
4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok .....	22
5. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok .....	23
B. Kecemasan Berbicara	
1. Pengertian Kecemasan Berbicara.....	26
2. Gejala Kecemasan .....	28
3. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara .....	30

4. Komponen Kecemasan Berbicara.....	33
C. Desensitisasi Sistematis	
1. Pengertian <i>Desensitisasi Sistematis</i> .....	34
2. Teknik Utama <i>Desensitisasi Sistematis</i> Dalam Konseling <i>Behavioral</i> .....	35
3. Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> Dalam Konseling <i>Behavioral</i> .....	37
D. Penelitian Yang Relevan .....	40
E. Kerangka Berfikir.....	41
F. Hipotesis.....	43

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	44
B. Jenis Penelitian.....	44
C. Desain Penelitian.....	45
D. Variabel Penelitian .....	46
E. Definisi Operasional.....	47
F. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi .....	48
2. Sampel .....	48
G. Teknik Pengumpulan Data	
1. Observasi.....	49
2. Wawancara .....	49
3. Angket .....	50
H. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	51
I. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	
1. Validitas .....	54
2. Reliabilitas .....	56
J. Teknik Analisis Data.....	56

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian	
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i> .....	58
2. Pelaksanaan Penelitian .....	62
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i> .....	69
4. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	71
B. Pembahasan.....	81
C. Keterbatasan Penelitian .....	84

## **BAB V SIMPULAN DAN HASIL**

A. Kesimpulan.....	85
B. Saran.....	86

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Indikator Kecemasan Berbicara Peserta Didik .....	8
2 Siswa Yang Mengalami Kecemasan Ketika Berbicara.....	9
3 Definisi Operasional.....	47
4 Tabel Rencana Pemberian Alternarif Jawaban .....	51
5 Kriteria Kecemasan Berbicara .....	52
6 Kisis-kisi pengembangan instrumen .....	53
7 Uji Validitas .....	56
8 Hasil Validitas.....	56
9 Uji Reabilitas.....	57
10 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	60
11 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol .....	61
12 Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen.....	68
13 Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol .....	68
14 Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen .....	69
15 Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol .....	70
16 Uji Wilkason Kelas Eksperimen.....	72
17 Uji Wilkason Kelas Kontrol .....	75
18 Deskripsi Data Kelas Eksperimen.....	79
19 Deskripsi Data Kelas Kontrol .....	79
20 Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	80
21 Tingkat Presentase Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Bagan Kerangka Teoritis .....	42
2 Pola <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	45
3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen .....	60
4 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol .....	61
5 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	70
6 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	71
7 Kurva Kelas Eksperimen.....	74
8 Kurva Kelas Kontrol .....	78
9 Grafik Penurunan Kecemasan Berbicara .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kecemasan Berbicara
2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
3. Pedoman Wawancara
4. Surat Balasan Penelitian
5. Data *Pretest* dan *Posttest*
6. Lembar Keterangan Validasi
7. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen
8. Tabel z
9. Tabel r
10. Data Absensi Kelas X IPS 1 dan X IPS 2
11. Kartu Bimbingan Skripsi
12. Lembar Pengesahan Proposal
13. Dokumentasi Kegiatan