

**PENGARUH KONSELING ONLINE MENGGUNAKAN
TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP
KECEMASAN SISWA PADA SAAT PRESENTASI DI
SMPN 232 JAKARTA**

(Penelitian Subjek Tunggal Peserta Didik kelas VIII SMPN 232 Jakarta)



Oleh:

**NENI NUR UTAMI
1715160715**

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**PENGARUH KONSELING *ONLINE* MENGGUNAKAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN SISWA PADA
SAAT PRESENTASI DI SMPN 232 JAKARTA**

(Penelitian Subjek Tunggal Siswa kelas VIII SMPN 232 Jakarta)

(2021)

Neni Nur Utami

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi di SMPN 232 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian subjek tunggal dengan desain A-B. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa perempuan kelas VIII SMPN 232 Jakarta yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi berdasarkan hasil pengukuran kecemasan instrumen *state and trait anxiety* (STAI). Data yang diperoleh selama penelitian kemudian dianalisis dengan cara analisis dalam kondisi pada kondisi *baseline* (A) dan kondisi intervensi (B) serta dilakukan analisis antar kondisi *baseline* (A) dengan kondisi intervensi (B). Skor pada kondisi *baseline* cenderung stabil dan skor pada kondisi intervensi cenderung menurun. Skor kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah 121 (berada pada kategori tinggi) kemudian menurun menjadi 64 (berada pada kategori rendah) setelah diberikan intervensi. Hasil persentase overlap pada penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik Desensitisasi Sistematis berpengaruh pada menurunnya tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi.

Kata kunci: teknik Desensitisasi Sistematis, kecemasan pada saat presentasi, siswa SMP

**THE EFFECT OF ONLINE COUNSELING USING SYSTEMATIC
DESENSITIZATION TECHNIQUE ON STUDENT ANXIETY DURING
PRESENTATION AT SMPN 232 JAKARTA**

*(Single Subject Research an 8th grade Student of SMPN 232 Jakarta)
(2021)*

Neni Nur Utami

ABSTRACT

This study is aimed to determine the effect of the Systematic Desensitization technique to reduce student's anxiety levels during the presentation at SMPN 232 Jakarta. The study used is single-subject research with an A-B design. The subject in this study is a female student of grade VIII at SMPN 232 Jakarta who had a high level of anxiety while doing the presentation based on the results of measuring anxiety in the state and trait anxiety (STAI) instrument. The data obtained are analyzed through analysis in the baseline conditions (A) and the intervention conditions (B) and analysis were obtained between the baseline conditions (A) and the intervention conditions (B). The baseline score tends to be stable and the score in the intervention condition tends to decrease. Score of anxiety before the intervention was 121 (in the high category) then decreased to 64 (in the low category) after being given the intervention. The results of the overlap percentage show that the Systematic Desensitization technique has an impact on reducing the level of student anxiety during the presentation.

Keywords: Systematic Desensitization technique, anxiety during the presentation, junior high school student

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

SIDANG SKRIPSI

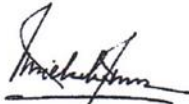
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling *Online* Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi di SMPN 232 Jakarta

Nama Mahasiswa : Neni Nur Utami

Nomor Registrasi : 1715160715

Tanggal Ujian : 17 Februari 2021

Pembimbing I



Dra. Michiko Mamesah, M.Psi

NIP. 195905021989032002



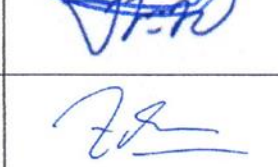
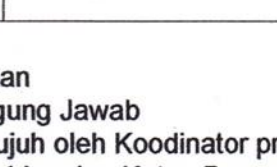
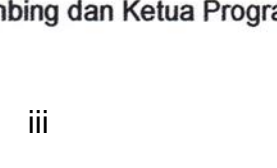
Panitia Ujian Sidang Skripsi

Pembimbing II



Drs. Djunaedi, M.Pd

NIP.195705031984031001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		05 Maret 2021
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		05 Maret 2021
Happy Karlina M, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		20 Februari 2021
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		20 Februari 2021
Hilma Fitriyani, M.Pd (Anggota)****		22 Februari 2021

Catatan :

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji/dosen yang ditunjuk oleh Koodinator program studi
- **** : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Neni Nur Utami

No. Registrasi : 1715160715

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "***Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi di SMPN 232 Jakarta***" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2020 - Desember 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan



Neni Nur Utami



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Neni Nur Utami
NIM : 1715160715
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : neniutamio4@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis
Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi di SMPN 232 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Maret 2021

Penulis

(Neni Nur Utami)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu diantara kamu beberapa derajat.”

(Q.S. Mujahadah: 11)

“Ide tidak akan menjadi apa-apa kalau tidak di EKSEKUSI”

“RENCANA sebaik dan selama apapun disusun tidak akan pernah sempurna jika tidak pernah DICOBA”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua peneliti, serta kakak (saudara kandung) peneliti.

Bapak Samir dan Ibu Anilah

Terimakasih atas segala bentuk doa dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan hidup peneliti.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya dengan petunjuk dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai cara untuk melatih terampil dalam berfikir menjadi seorang sarjana.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini hingga selesai. Hal ini penulis sadari karena dalam penulisan Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, saran dan motivasi dari banyak pihak. Tak lupa ucapan terimakasih penulis haturkan kepada yang terhormat Ibu Dra. Michiko Mamesah M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta masukan dalam penyusunan Skripsi ini. Terimakasih juga kepada Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan mengajari penulis selama perkuliahan. Dan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan semangat dan doa yang tak terputus sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam ketikan, penyusunan, ataupun pembahasan.

Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati dan dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak sebagai bahan pembelajaran. Atas ucapannya penulis ucapkan terimakasih.

Jakarta, Februari 2021

Neni Nur Utami



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7

F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK DAN KERANGKA BERPIKIR	9
A. Deskripsi Teoritik	9
1. Kecemasan.....	9
2. Kecemasan Saat Presentasi di Kelas	15
3. Pendekatan Behavioral.....	17
4. Definisi Konseling Online	21
5. Teknik Desensitisasi Sistematis.....	24
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Metode dan Desain Penelitian	35
D. Subjek Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Definisi Konseptual Variabel	38
2. Definisi Operasional Variabel.....	39

3. Instrumen Pengukuran.....	40
F. Instrumen Final	42
G. Teknik Analisis Data	43
1. Analisis Dalam Kondisi	44
2. Analisis Antar Kondisi	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	49
1. Hasil Kegiatan Konseling Individu.....	49
B. Teknik Analisis Data.....	57
1. Analisis dalam kondisi.....	57
2. Analisis antar kondisi	68
C. Pembahasan proses konseling.....	72
1. Asesmen.....	72
2. Intervensi	78
D. Hasil dan pembahasan	87
E. Keterbatasan penelitian	93
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	95
A. Simpulan.....	95

B. Implikasi	96
C. Saran	97
1. Bagi guru bimbingan dan konseling (BK)	97
2. Bagi peneliti selanjutnya	97
3. Bagi guru pada umumnya	98
4. Bagi Konseli	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	262



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Hasil Uji Validitas	41
Tabel 3.2	Kisi-kisi instrumen setelah uji coba	42
Tabel 4.1	Kategori tingkat kecemasan secara keseluruhan.....	50
Tabel 4.2	Kategori tingkat kecemasan per aspek	50
Tabel 4.3	Skor tingkat kecemasan pada kondisi <i>baseline</i>	51
Tabel 4.4	Skor tingkat kecemasan konseli pada kondisi intervensi	53
Tabel 4.5	Rekapitulasi penurunan kecemasan	56
Tabel 4.6	Panjang kondisi.....	57
Tabel 4.7	Variabel yang dirubah	69
Tabel 4.8	Kecenderungan arah.....	69
Tabel 4.9	Level perubahan	70
Tabel 4.10	Overlap data.....	71
Tabel 4.11	Hasil wawancara teori ABC.....	76
Tabel 4.12	Tingkat kecemasan terendah-tertinggi konseli.....	79

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Tingkat kecemasan kondisi <i>baseline</i>	51
Grafik 4.2	Tingkat kecemasan kondisi intervensi.....	54
Grafik 4.3	Kecenderungan arah aspek kecemasan sesaat	58
Grafik 4.4	Kecenderungan arah aspek kecemasan umum	59
Grafik 4.5	Kecenderungan data <i>baseline</i>	65
Grafik 4.6	Kecenderungan data Intervensi	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	104
Lampiran 2 Rancangan Pelaksanaan Tindakan	105
Lampiran 3 Instrumen Kecemasan (STAI)	115
Lampiran 4 Data Uji Coba Instrumen	118
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas	119
Lampiran 6 Data Uji Instrumen	124
Lampiran 7 Ancangan dan Laporan Konseling	128
Lampiran 8 Konseling <i>Online</i>	259

