

ABSTRAK

Adibah Nurul Izzah, 2022, *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa di MAN 1 Pamekasan*, Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Madura, Pembimbing Ishlakhatus Sa'idah, M.Pd.

Kata kunci : Teknik *Desensitisasi Sistematis*, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Siswa MAN 1 Pamekasan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dimana siswa sering merasa takut, khawatir, malu pada saat berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum yang di alami oleh siswa muncul karena adanya pikiran negatif yang menguasai pada diri siswa. Sehingga menjadi penyebab utama siswa mengalami kecemasan. bagi sebagian siswa berbicara di depan umum merupakan hal biasa akan tetapi tidak semua siswa bisa dengan mudah untuk berbicara di depan umum. Karena siswa yang dikuasai oleh pikiran negatif beranggapan bahwa apa yang sedang ada dalam pikiran merupakan sebuah kenyataan yang akan terjadi. Sehingga dalam hal ini dibutuhkan sebuah penanganan untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui treatment yang diberikan oleh peneliti berupa teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Terdapat dua tujuan dalam penelitian ini yaitu 1) untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum 2) untuk mengetahui perbedaan signifikan pada skor kecemasan berbicara di depan umum antara sebelum dan sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis pada siswa MAN 1 Pamekasan.

Dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan atau treatment berupa teknik *Desensitisasi Sistematis* dengan pemberian layanan konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *one group Pre test-Post test*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara di depan umum sebagai sumber data primer, dan wawancara sebagai sumber data sekunder. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data non parametrik yaitu menggunakan uji wilcoxon. Alasan peneliti menggunakan analisis data non parametrik karena jumlah subjek yang akan diteliti hanya 8 siswa..

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Desensitisasi Sistematis* efektif dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Dapat dilihat dari hasil Asymp. Sig 0,011 yang berarti lebih besar dari 0,05 yang dapat dikatakan bahwa Hipotesis Nol ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,50. Ada perbedaan dari hasil pre test-post test yaitu ada 8 siswa yang mengalami peningkatan dari hasil pre test-post test

ABSTRACT

Adibah Nurul Izzah, 2022, *Effectiveness of Systematic Desensitization Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety in Students at MAN 1 Pamekasan*, Thesis, Guidance and Counseling Study Program of Islamic Education, Faculty of Tarbiyah, State Institute of Islamic Religion-Madura. Advisor Ishlakhatus Sa'idah.M.Pd.

Keywords: *Systematic Desensitization* Technique, Public Speaking Anxiety, Students of MAN 1 Pamekasan

This research is motivated by the existence of students who experience public speaking anxiety. Where students often feel afraid, worried, embarrassed when speaking in public. Public speaking anxiety experienced by students arises because of negative thoughts that dominate students. So that is the main cause of students experiencing anxiety. For some students speaking in public is common but not all students can easily speak in public. Because students who are controlled by negative thoughts assume that what is in the mind is a reality that will happen. So in this case, a treatment is needed to help students reduce anxiety in public speaking. The purpose of this study is to find out the treatment given by researchers in the form of Systematic Desensitization techniques can reduce anxiety in public speaking. There are two objectives in this study, namely 1) to find out that the use of systematic desensitization techniques can reduce public speaking anxiety 2) to find out the significant difference in public speaking anxiety scores between before and after being given the systematic Windows desensitization technique to students at MAN 1 Pamekasan. . Indonesian dadonesia)

In this study, researchers provide treatment or treatment in the form of a systematic desensitization technique by providing group counseling services. This study uses an experimental design with a one group pre test-post test design. The data collection method in this study was a scale of public speaking anxiety as the primary data source, and interviews as a secondary data source. The data analysis technique used in this research is non-parametric data analysis using the Wilcoxon test. The reason the researcher uses non-parametric data analysis is because the number of subjects to be studied is only 8 students.

The results showed that the systematic desensitization technique was effective in reducing public speaking anxiety. It can be seen from the Asymp results. Sig 0.011 which means greater than 0.05 which can be said that the Zero Hypothesis is rejected and the Alternative Hypothesis is accepted with an average increase of 4.50. There is a difference from the results of the pre-post-test, namely there are 8 students who experience an increase from the results of the pre-post-test.