

BAB IV

DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Profil Sekolah

MAN 1 Pameksan yang berdiri pada tahun 1966 di pondok pesantren Modern Darus Salam Jungcangcang Pamekasan yang berada di bawah asuhan K.H.R.P Moh. Syakrani dengan nama “ Madrasah Muallimin Darus Salam”. Pada saat tahun 1970 madrasan muallimin darus salam berubah nama menjadi “Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri Jungcangcang”. Dan pada tahun 1984, Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri Jungcangcang berubah menjadi, “Madrasah Aliyah Negeri Jungcangcang” dan pindah lokasi, di desa lawangan daya kecamatan pademawu kabupaten pamekasan dengan luas tanah 4682 m². Dan pada tahun 2003, “Man Jungcangcang Pamekasan Berubah Menjadi “MAN Jungcangcang Pamekasan 1” dengan luas tanah pada saat itu menjadi 7.192 m² setelah membeli tanah sekitar madrasah dengan dana swadaya masyarakat. Dan berubah nama lagi pada tahun 2017 lebih tepatnya pada bulan februari MAN Jungcangcang Pamekasan berubah menjadi “MAN 1 Pamekasan” yang pada saat ini terletak di jalan Lawangan Daya II No. 6 dengan Kode Pos 69323.

- a. Nama Madrasah : MAN 1 Pamekasan
- b. No. Statistik Madrasah : 131135280001
- c. Provinsi : Jawa Timur
- d. Kecamatan : Pademawu

- e. Desa : Lawangan Daya
- f. Jalan : Lawangan Daya II No. 6
- g. Kode Pos : 68323
- h. Telepon : (0324)321729
- i. Daerah : Perkotaan
- j. Status Madrasah : Negeri
- k. Akreditasi : A (Unggul)
- l. Surat Keputusan/Sk : STC.86/KP.VII.70
- m. Tahun Berdiri : 1966
- n. Tahun Perubahan : 1970
- o. Kegiatan Belajar Mengajar : Pagi
- p. Bangunan Madrasah : Milik Sendiri
- q. Lokasi Madrasah : Kecamatan
- r. Jarak Ke Pusat Kecamatan : 07 KM
- s. Jarak Ke Pusat Otda : 2,5 KM

2. Visi Sekolah

Akhlak terpuji, unggul, prestasi, siap berkompetisi, dan berbudaya lingkungan

3. Misi Sekolah

- a. Meningkatkan kualitas imtaq dan iptek
- b. Meningkatkan sarana dan prasana yang representatif
- c. Mengembangkan minat, dan bakat peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki
- d. Menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dengan baik

- e. Membiasakan menjaga kelestarian lingkungan madrasah
- f. Menyiapkan generasi siap kompetensi sesuai dengan keahliannya terutama dalam menghadapi persiapan global

2. Profil BK Di Sekolah

1. Visi BK

Membantu siswa untuk mandiri, berkembang dan bahagia secara optimal baik secara individu maupun sosial, sebagai perwujudan hamba tuhan yang maha esa.

2. Misi BK

Memberikan pelayanan, bantuan agar didik dalam kehidupan sehari-hari efektif, kreatif mandiri, dan dinamis serta memiliki kecakapan hidup untuk masa depan karier dengan cara :

- 1) Beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa.
- 2) Memahami perkembangan diri dan lingkungannya.
- 3) Mengarahkan diri kearah dimensi spritual.
- 4) Mengambil keputusan berdasarkan IQ, EQ, dan SQ.

2. Hasil Uji Validitas

Sebelum peneliti menyebar luaskan angket kecemasan berbicara didepan umum peneliti sebelumnya melakukan Uji Validitas yang disebarkan diluar sampel oleh peneliti. Dalam Uji Valid yaitu untuk mengetahui benar atau tidaknya skala kecemasan berbicara didepan umum. Pada Penelitian ini, peneliti menentukan uji validitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, dimana jika t hitung lebih besar dari 0,3 maka angket kecemasan berbicara didepan umum dinyatakan valid. Dalam

penelitian penelliti menggunakan uji validitas konstruk. Dari hasil uji validitas konstruk yaitu ke 42 item skala kecemasan berbicara didepan umum sudah valid atau benar. Uji Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana angket yang sudah disebar dapat dipercaya dan akurat. Dan angket tersebut apabila diuji cobakan kembali akan tetap menghasilkan hasil yang sama. Pada hasil uji reliabilitas yang sudah peneliti lakukan pada 42 item pernyataanpada skala kecemasan berbicara di depan umum sudah reliabel dan diuji coba sebanyak 2 kali. Hasil uji validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan SPSS versi 25 :

Tabel 4.1
Output SPSS Sebelum Uji Validitas Konstruk

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,944	42

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	127,47	519,706	,447	,943
Y2	127,37	520,999	,417	,944
Y3	128,13	523,223	,408	,944
Y4	128,20	522,855	,383	,944
Y5	128,00	516,966	,566	,943
Y6	128,20	516,097	,472	,943
Y7	127,53	521,982	,417	,944
Y8	128,30	517,803	,573	,943
Y9	127,63	518,792	,518	,943
Y10	127,67	520,506	,435	,943
Y11	128,03	520,723	,433	,943
Y12	127,97	516,309	,547	,943
Y13	127,90	519,266	,487	,943

Y14	127,97	520,792	,480	,943
Y15	127,97	520,240	,415	,944
Y16	128,47	525,844	,265	,944
Y17	127,93	519,030	,572	,943
Y18	127,93	512,823	,640	,942
Y19	128,13	507,568	,659	,942
Y20	127,97	532,792	,178	,945
Y21	127,87	520,533	,480	,943
Y22	128,60	509,007	,455	,944
Y23	127,80	522,303	,399	,944
Y24	129,07	506,064	,533	,943
Y25	128,93	509,789	,524	,943
Y26	129,17	505,592	,602	,942
Y27	128,73	505,237	,583	,942
Y28	129,23	531,771	,176	,945
Y29	128,87	493,844	,748	,941
Y30	128,57	505,426	,548	,943
Y31	128,13	505,223	,586	,942
Y32	128,23	502,116	,615	,942
Y33	127,97	500,378	,631	,942
Y34	128,10	496,162	,690	,941
Y35	128,23	524,875	,212	,945
Y36	128,33	497,471	,710	,941
Y37	128,30	498,493	,666	,942
Y38	128,57	499,357	,662	,942
Y39	128,63	494,999	,674	,942
Y40	128,43	494,944	,717	,941
Y41	127,97	504,930	,546	,943
Y42	128,17	501,523	,631	,942

Pada uji validitas putaran pertama terdapat 4 item pernyataan yang tidak valid. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji validitas konstruk dengan mengubah item pernyataan yang tidak valid kemudian peneliti menyebar luaskan kembali skala kecemasan yang item pernyataannya sudah di ubah dan disebar luaskan kembali oleh peneliti diluar sampel. Berikut perbandingan hasil uji validitas konstruk :

Tabel 4.2
Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Uji Validitas Konstruk

No Item	Sebelum Uji Validitas Konstruk	Setelah Uji Validitas Konstruk
16	,265	,429
20	,178	,468
28	,176	,706
35	,212	,545

Tabel 4.3
Output SPSS Setelah Uji Validitas Konstruk

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,951	42

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	128,7333	586,064	,447	,951
Y2	128,6333	587,620	,413	,951
Y3	129,4000	589,283	,423	,951
Y4	129,4667	589,361	,385	,951
Y5	129,2667	582,616	,581	,950
Y6	129,4667	582,395	,468	,951
Y7	128,8000	589,338	,393	,951
Y8	129,5667	584,323	,565	,950
Y9	128,9000	585,472	,508	,951
Y10	128,9333	587,582	,417	,951
Y11	129,3000	588,148	,407	,951
Y12	129,2333	583,289	,525	,950
Y13	129,1667	586,420	,465	,951
Y14	129,2333	587,426	,474	,951
Y15	129,2333	586,944	,407	,951
Y16	129,5333	583,982	,429	,951
Y17	129,2000	584,993	,582	,950
Y18	129,2000	578,717	,641	,950

Y19	129,4000	573,352	,656	,950
Y20	129,1000	589,748	,468	,951
Y21	129,1333	587,085	,476	,951
Y22	129,8667	573,982	,468	,951
Y23	129,0667	588,202	,416	,951
Y24	130,3333	570,368	,555	,950
Y25	130,2000	574,166	,551	,950
Y26	130,4333	569,633	,630	,950
Y27	130,0000	569,172	,612	,950
Y28	130,1667	567,247	,706	,949
Y29	130,1333	558,120	,757	,949
Y30	129,8333	569,937	,566	,950
Y31	129,4000	570,110	,598	,950
Y32	129,5000	567,776	,609	,950
Y33	129,2333	566,392	,616	,950
Y34	129,3667	560,516	,699	,949
Y35	128,9000	574,852	,545	,950
Y36	129,6000	562,110	,717	,949
Y37	129,5667	564,668	,646	,950
Y38	129,8333	565,040	,652	,950
Y39	129,9000	559,334	,682	,949
Y40	129,7000	559,803	,717	,949
Y41	129,2333	569,978	,554	,950
Y42	129,4333	565,702	,650	,950

Dari hasil uji validitas konstruk diatas ke 42 item skala kecemasan berbicara didepan umum sudah valid dikarenakan hasil dari Uji Validitas sudah lebih besar dari r 0,3 dan dari hasil Uji Reliabilitas 42 item diatas Sudah Reliabel karena tingkta reliabel diatas yaitu 0,951 yang berarti sudah lebih besar dari 0,7 jadi bisa dikatakan sudah reliabel.

Setelah menyebarkan skala kecemasan diluar populasi dan sampel ada beberapa item pernyataan yang tidak valid yaitu ada 4 item pernyataan sehingga peneliti melakukan uji validitas konstruk , dimana peneliti mengubah item pernyataan yang tidak valid.

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas Konstruk

No Item	Item Pernyataan (Sebelum Uji Validitas Konstruk)	Item Pernyataan (Setelah Uji Validitas Konstruk)
16	Saya bisa dalam menyampaikan materi pada saat berbicara di depan umum	Saya dapat menyampaikan materi dengan jelas pada saat berbicara di depan umum
20	Pada saat berbicara di depan umum saya mendengarkan pertanyaan yang diajukan oleh audiens	Pada saat berbicara di depan umum saya dapat memahami pertanyaan yang diajukan
28	Merasa gelisah pada saat berbicara di depan umum	Pada saat berbicara di depan umum saya merasa gelisah
35	Harus memegang suatu benda pada saat berbicara di depan umum	Pada saat berbicara di depan umum saya membutuhkan benda untuk dipegang

B. Data Kuantitatif

1. Data Pengukuran Awal (Pre-Test)

Pada penelitian ini penentuan sampel yang ditentukan yaitu dengan menggunakan purposif sampling yaitu menentukan sampel dengan alasan tertentu maka sampelnya yaitu kelas X Ipa 4 sebagai subjek penelitian dimana penentuan sampel ini tentunya adanya saran dari guru BK yang kemudian diberikan perlakuan atau treatment dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Sebelum peneliti memberikan treatment atau perlakuan, peneliti memberikan skala kecemasan terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal yaitu sebelum diberikannya perlakuan atau treatment. Kemudian dapat dilihat skor pengukuran awal (pre-test) yaitu :

Tabel 4.5
Tabel Hasil Pretest- Post tset

No	Subjek Penelitian	Skor Pre-test
1	Arya Bintang Sandi R	112
2	Farhan Kusuma	104
3	M. Daniel Arief R	99
4	Nazwa Rosita Larosa	104
5	Octaviana Eka Hidayanti	99
6	Sabrina Nourin Saylika	102
7	Sultono Lutfillah	68
8	Ulan Suci	111

2. Data Hasil Treatment

Pelaksanaan pada penelitian ini yang sudah dilakukan yaitu dilakukan pada 3 januari 2022. Dalam penelitian ini peneliti memberikan treatment atau perlakuan kepada 8 siswa yang mengalami kecemasan. pelaksanaan dalam penelitian ini dalam pemberian treatment dilakukan di ruang BK. Berikut jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian ini dengan menerapkan *Teknik Desensitisasi Sistematis* melalui dinamika konseling kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.6
Daftar Kegiatan Pelaksanaan Dalam Pemberian Perlakuan (Treatment)

No	Hari/tanggal	Tempat	Kegiatan
1	Senin, 03 Januari	Ruang TU	Mengantarkan surat izin untuk

	2022		melakukan penelitian
2	Senin, 10 Januari 2022	Kelas X IPA 4	Menghadap dengan guru BK MAN 1 pamekasan untuk membahas pelaksanaan penelitian yang diajukan oleh peneliti dan dilanjutkan dengan menyebarkan angket kecemasan pre-test
3	Kamis, 13 Januari 2022	Ruang BK	Perkenalan dengan siswa dan menjelaskan manfaat, asas, serta pengertian tehnik yang akan diterapkan dan cara pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dengan layanan konseling kelompok dan wawancara dengan siswa tentang faktor dan penyebab kecemasan berbicara didepan umum dan latihan dengan menggunakan teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> .
4	Rabu, 19 januari 2022	Ruang Bk	Pemberian treatment dengan, tehnik <i>Desensitisasi Sistematis</i> yang diberikan kepada siswa.
5	Sabtu, 22 januari 2022	Ruang BK	Pelaksanaan konseling kelompok dengan <i>Teknik Desensitisasi Sistematis</i> yang diberikan kepada siswa.
6	Jum'at, 28 januari 2022	Ruang BK	Pemberian treatmen dengan tehnik <i>Desensitisasi Sistematis</i> .

7	Kamis, 3 Februari 2022	Masjid	Penyebaran angket Post-test.
8	Selasa, 8 Februari 2022	Ruang Guru	Wawancara

3. Data Pengukuran Akhir (Post-Test)

Dalam penelitian ini sebelum diberikan angket post-test yang dijadikan sebagai pengukuran akhir peneliti memberikan treatment terlebih dahulu. berikut hasil post-test yang sudah peneliti sebarakan kepada siswa yang sudah diberikan treatment:

Tabel 4.7
Skor Post Test

No	Subjek Penelitian	Hasil Skor Post-Test
1	Arya Bintang Sandi R	116
2	Farhan Kusuma	109
3	M. Daniel Arief R	105
4	Nazwa Rosita Larosa	107
5	Octaviana Eka Hidayanti	102
6	Sabrina Nourin Saylika	108
7	Sultono Lutfillah	76
8	Ulan Suci	115

C. Pembuktian Hipotesis

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti yaitu analisa data non parametrik wilcoxon . Analisis data dengan uji non parametrik wilcoxon disini digunakan untuk menguji beda skor diantara dua sampel yang saling

berpasangan. Kegunaan uji wilcoxon pada penelitian ini yaitu untuk melihat adakah persamaan atau tidak antara skor dari dua sampel yang saling berpasangan. pada pengukuran awal atau Pre-test dengan pengukuran akhir atau post-test.

Tabel 4.8
Hasil Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Test Statistics^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,530 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dalam analisis data pada penelitian ini peneliti menggunakan Uji Analisis Data Non Parametrik dikarenakan jumlah sampel yang diteliti

sebanyak 8. Hasil dari output test statistics diketahui hasil dari rata-rata peningkatan, sebesar 4,50 dan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,011 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dari hasil pre test terhadap hasil post test dan dapat dinyatakan bahwa Hipotesis Nol ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima.

2. Hasil Wawancara

a. Hasil wawancara peneliti dengan guru wali kelas X Ipa 4

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Wali kelas X Ipa 4, Guru BK dan salah satu siswa MAN 1 Pamekasan pada hari Selasa, 8 Februari 2022 yang menyatakan bahwa siswa yang mengikuti proses konseling sudah bisa berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat dari hasil uji analisis data yang telah peneliti lakukan yaitu, dari skor Pre test-Post test tidak ada kesamaan skor dan ada sebuah peningkatan pada hasil pre test-post test. Dalam wawancara yang dilakukan dengan guru wali kelas menjelaskan bahwa:

“Setelah mengikuti proses konseling siswa sudah bisa berbicara di depan umum sudah tidak enggan lagi untuk maju kedepan”

Dari hasil wawancara diatas siswa tidak merasakan takut untuk berbicara di depan umum yang dapat disimpulkan bahwa siswa dapat menghilangkan pikiran negatif yang menguasai dirinya yang menjadi penyebab utama siswa mengalami kecemasan, yang artinya teknik yang sudah peneliti terapkan mampu membantu

siswa dalam mengurangi kecemasan yang dialami, guru wali kelas juga menyatakan bahwa:

“reaksi siswa pada saat guru menyuruh siswa untuk maju kedepan yaitu siswa sudah tidak merasa takut atau bahkan malu. Dan siswa dapat menjelaskan materi dengan tenang”

Dari pernyataan di atas teknik yang diterapkan cukup efektif, untuk diterapkan dalam menangani siswa yang memiliki masalah dengan kecemasan yaitu pada saat berbicara di depan umum. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan sulit untuk mengungkapkan kata-kata karena siswa tersebut kesulitan dalam berkonsentrasi. Dari hasil wawancara dengan Guru Wali Kelas menyebutkan bahwa :

“ada perubahan setelah siswa mengikuti proses konseling yaitu siswa sudah mulai membiasakan diri untuk berbicara di depan umum”

Dari pernyataan Guru Wali Kelas diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa merasa rileks ketika berbicara didepan umum yang artinya siswa dapat menghilangkan pikiran negatif dan sudah tidak malu lagi untuk maju kedepan. Dan Guru Wali Kelas menyatakan terkait dengan harapannya terhadap siswa yang mengikuti proses konseling yaitu :

“harapan saya siswa dapat berbicara di depan umum, dapat menghilangkan pikiran negatif yang menjadi penghambat dalam proses belajar sehingga dalam hal ini siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki”

Berdasarkan pernyataan Guru Wali Kelas X Ipa 4 kecemasan menjadi penghambat bagi siswa dalam proses belajar yang muncul

karena adanya pikiran negatif yang membuat siswa merasa tidak mampu untuk mengungkapkan kata-kata pada saat berada di depan umum. Maka dari itu peneliti memberikan treatment untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan agar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

b. Hasil wawancara dengan Guru BK MAN 1 Pamekasan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK MAN 1 Pamekasan, yang mengatakan bahwa teknik yang diterapkan cukup baik dan dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan, dalam pemberian treatment pada awal pertemuan siswa masih merasakan malu dan kesulitan dalam menceritakan permasalahan yang dialami akan tetapi lama-kelamaan siswa dapat dengan leluasa dalam mengemukakan masalah yang dialami sehingga mempermudah dalam proses konseling karena siswa dapat dengan leluasa menceritakan tentang kecemasan yang dialaminya. guru BK juga menjelaskan bahwa :

“ada perubahan yang signifikan yang saya lihat, siswa sudah bisa berbicara di depan umum dan tidak takut ataupun enggan untuk maju kedepan”

Dari penjelasan Guru BK diatas bahwa terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan treatment oleh peneliti dimana siswa bisa berbicara di depan umum hal ini juga diperkuat oleh adanya wawancara dengan Guru Wali Kelas X Ipa 4 yang juga menyatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan. Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa, siswa mampu

menghilangkan pikiran negatif yang menjadi penyebab utama kecemasan yang dialami oleh siswa setelah diberikan treatment. Dan Guru BK menyatakan:

“Menurut ibu teknik desensitisasi sistematis cocok untuk diterapkan dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum karena yang saya lihat siswa tidak merasa cemas pada saat berada di depan umum”

Dari pernyataan Guru BK diatas yang mengatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis cocok untuk diterapkan karena dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan. dalam penelitian ini terdapat peningkatan dari hasil pre test-post test sehingga dalam hal ini teknik yang diterapkan oleh peneliti dapat dikatakan efektif untuk diterapkan kembali. Dari hasil wawancara dengan Guru BK menyatakan :

“Harapan saya siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan cara siswa membiasakan diri dengan berbicara di depan umum, dan teknik yang diterapkan oleh peneliti dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswa”

Berdasarkan pernyataan Guru BK MAN 1 Pamekasan yang berharap siswa dapat berbicara di depan umum dan juga Guru BK menyatakan bahwa teknik yang diterapkan oleh peneliti juga efektif sehingga dapat membantu siswa untuk bisa berbicara di depan umum. Dan peneliti juga mewawancarai Guru BK terkait adanya dampak positif dan dampak negatif setelah di berikan treatment dan Guru BK menyatakan bahwa:

“untuk dampak negatif tidak ada, dan untuk dampak positifnya yaitu siswa dapat berbicara di depan umum, siswa tidak malu lagi atau merasa khawatir pada saat berbicara di depan umum”

Dari hasil wawancara diatas Guru BK menyatakan bahwa tidak ada dampak negatif yang muncul setelah diberikan treatment dan untuk dampak positifnya yaitu siswa dapat maju kedepan umum tanpa rasa khawatir ataupun malu.

c. Hasil Wawancara Dengan Siswa

Berdasarkan wawancara antara siswa dengan peneliti yaitu siswa dapat menerangkan sebuah materi tanpa adanya rasa cemas, gugup, khawatir, takut. Hal ini karena siswa dapat menghilangkan pikiran negatif. Dari hasil wawancara yang di lakukan peneliti kepada salah satu siswa yang mengikuti proses konseling siswa tersebut menyatakan bahwa:

“Perasaan saya sesudah mengikuti proses konseling yaitu saya merasa lebih tenang pada saat berbicara di depan umum. Saya tidak merasa grogi dan dapat menjelaskan materi dengan jelas tanpa adanya rasa gugup”

Dari pernyataan siswa diatas dapat disimpulkan bahwa siswa bisa rileks atau tenang setelah diberikan treatment oleh peneliti dan siswa dapat menjelaskan sebuah materi tanpa adanya perasaan gugup. Dan siswa juga menyatakann bahwa :

“sebelum mengikuti proses konseling saya malu untuk maju kedepan akan tetapi setelah saya mengikuti proses konseling saya dapat berbicara di depan umum dan dapat menghilangkan pikiran negatif”

Setelah diberikan treatmet siswa merasa lebih tenang pada saat berada didepan umum dilihat dari hasil wawancara di atas dimana siswa dapat menghilangkan pikiran negatif yang artinya siswa

dapat berpikir jernih dan siswa dapat berkonsentrasi pada saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada Guru Wali Kelas dan Guru BK MAN 1 Pamekasan yaitu ada perubahan yang signifikan yang dialami oleh siswa yaitu, siswa dapat berbicara di depan umum setelah diberikan treatment siswa sudah tidak takut, malu atau merasa khawatir pada saat berbicara di depan umum dapat mengurangi kecemasan yang dialaminya hal ini diperkuat oleh adanya pernyataan dari salah satu siswa yang mengikuti proses konseling dimana siswa mengatakan bahwa siswa dapat menjelaskan sebuah materi tanpa adanya rasa gugup, grogi dan juga dapat berkonsentrasi pada saat berbicara di depan umum. Hal ini juga diperkuat dari hasil analisis data dimana tidak terdapat kesamaan antara hasil pengukuran awal dan akhir sehingga bisa di simpulkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di MAN 1 Pamekasan. Hasil dari analisis data uji wilcoxon yaitu pada nilai Asymp Sig. (2-tailed) 0,011 yang artinya lebih kecil dari 0,05 yang bisa dikatakan bahwa hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada wali kelas X Ipa 4, Guru BK dan siswa MAN 1 Pamekasan dapat disimpulkan

bahwa teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Dibuktikan dengan adanya hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan kepada guru wali kelas X Ipa 4 dan guru BK MAN 1 Pamekasan yang mengatakan bahwa terdapat peningkatan kepada siswa yang sudah mengikuti proses konseling dengan teknik *Desensitisasi Sistematis*. Yaitu siswa merasa tidak takut dan malu lagi untuk berbicara di depan umum, dan mulai membiasakan diri untuk berbicara di depan umum. Sedangkan hasil wawancara dengan siswa MAN 1 Pamekasan yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang telah mengikuti konseling dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* menjelaskan bahwa pada saat berbicara di depan umum siswa merasa rileks, tidak takut, tidak malu dan tidak merasakan cemas.

Berbicara di depan umum bagi sebagian siswa mungkin sudah sering kali dilakukan namun tidak semua siswa terbiasa berbicara di depan khalayak. Karena siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum mengalami kesulitan dalam mengungkapkan sebuah kata untuk dijelaskan dan memiliki anggapan bahwa berbicara di depan umum sangatlah menakutkan. Kecemasan sering muncul karena adanya pikiran negatif yang menguasai diri siswa. Sehingga beranggapan bahwa diri mereka tidak akan bisa berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum menjadi penghambat untuk siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Sehingga dalam hal ini Guru BK sangatlah berperan penting untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dengan memberikan layanan konseling.

Dalam hal ini Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan adanya gejala fisik yang membuat seseorang mengingatkan terhadap bahaya yang akan datang. Hilgard juga berpendapat bahwasanya kecemasan merupakan perasaan yang menakutkan atau perasaan yang menegangkan yang ditandai dengan adanya gejala fisik seperti ketakutan, gelisah, khawatir yang berlebihan yang dirasakan dengan tingkat yang berbeda-beda¹. Kecemasan yang dialami oleh siswa disebabkan karena adanya pikiran negatif yang menguasai sehingga siswa beranggapan bahwa yang saat ini dipikirkan merupakan sebuah kenyataan yang akan terjadi dengan adanya gejala fisik yang muncul seperti, ketakutan, kekhawatiran, grogi, malu.

Dalam hal ini peneliti memberikan treatment berupa teknik *Desensitisasi Sistematis* dengan pemberian layanan berupa konseling kelompok. Pemberian treatment disini yaitu bertujuan untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan sulit dalam berkonsentrasi. Teknik *Desensitisasi Sistematis* merupakan sebuah teknik yang mengajak konseli untuk rileks.

Teknik desensitisasi sistematis menurut sapta meiningsih yaitu salah satu teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku². Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku siswa yang diperkuat oleh

¹ Matthew Zico Karauwan, Refleksi Kecemasan Dalam Film Destination 3 Karya James Wong, *Jurnal Skripsi*: Universitas Sam Ratulangi, 2020. Hlm. 2

² Purnomo, Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Melalui Pengimplementasian Kombinasi Strategi Systematic Desensitization Dan Strategi Cognitive Restructuring Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri Nganjuk. *Jurnal Dharma Pendidikan STKIP PGRI Nganjuk*, Vol. 16, No. 1, Hlm. 11

adanya pikiran negatif dan menyertakan pemunculan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang berlawanan. Teknik desensitisasi sistematis mengajak siswa untuk rileks sehingga dapat membantu siswa mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu, pada awal pertemuan siswa masih merasa canggung dan itu terjadi pada awal proses konseling kelompok akan tetapi lama-kelamaan siswa sudah mulai terbiasa dalam mengikuti proses konseling dan siswa sudah mulai terbuka, sehingga memudahkan peneliti dalam memberikan treatment berupa teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Dari hasil pemberian treatment yang dilakukan oleh peneliti yang diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum terdapat peningkatan. Dimana dalam penelitian ini peneliti memberikan layanan berupa teknik desensitisasi sistematis secara berkelompok dengan dalam membantu siswa menghadapi kecemasan saat berbicara di depan umum. Dalam penelitian ini peneliti memberikan treatment sebanyak 7 kali pertemuan yang didalamnya termasuk dengan pre-test, post-test dan wawancara.

Pada pertemuan pertama peneliti menghadap dengan guru BK MAN 1 Pamekasan untuk membahas bagaimana pelaksanaan penelitian yang akan peneliti lakukan dan dilanjutkan dengan peneliti menyebarkan Pre test kepada siswa X Ipa 4. Dan pertemuan kedua melakukan perkenalan dengan siswa serta menjelaskan kepada siswa tentang pengertian, asas, manfaat serta

menjelaskan bagaimana langkah-langkah pelaksanaan teknik *Desensitisasi Sistematis* dan manfaatnya serta latihan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistematis*. Pada pertemuan ketiga peneliti mengajak siswa untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu dan kemudian siswa di minta untuk mengimajinasikan atau membayangkan keadaan yang menurut siswa menyenangkan, kemudian imajinasi dilanjut dengan penyusunan hirarki yang paling tinggi yang menimbulkan kecemasan. dan dilakukan dengan terus menerus hingga hirarki yang paling renda. Pada pertemuan keempat dan kelima, pertemuan ini sama dengan pertemuan sebelumnya dimana siswa diminta untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan mengimajinasikan atau membayangkan situasi yang menurut siswa situasi itu sangat menyenangkan. Kemudian imajinasi situasi dilanjutkan dengan urutan hirarki yang paling tinggi hingga demikian seterusnya hingga hirarki yang paling rendah.

Dalam penelitian ini di dukung oleh adanya penelitian lainnya yaitu Siti Maisyaroh yang menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara didepan umum. Dibuktikan dengan adanya hasil analisi data pada penelitian yang sudah dilakukan yaitu zhitung kelompok eksperimen kurang dari zhitung kelompok kontrol. Yang berarti hipotesis alternatifnya diterima ³

Dan juga diperkuat oleh adanya penelitian lainnya yaitu Ayu Km Kurnia Armasari yang menyatakan adanya sebuah peningkatan dari skor kecemasan

³ Siti Maisyaroh, Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022, *Skripsi*. 2022

yang dapat dilihat dari hasil skor penyebaran awal yaitu sebesar 62,15 % menjadi 66,3% dengan rata-rata sebesar 4,15 %.⁴

Dan juga dalam penelitian yang dilakukan Yesi Irmawati dengan dalam penelitiannya menyatakan bahwa hasil dari penelitian dan tindakan *Pre Eksperimental* dimana dalam penelitian ini mahasiswa mengalami penurunan kecemasan yang dilihat pada hasil mean sebelum di berikan sebuah perlakuan yaitu 27,54 % dan mean setelah di berikan sebuah perlakuan yaitu 16,90. Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa IAIN Parepare terdapat sebuah penurunan setelah mendapatkan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis.⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti yang berjudul “Efektivitas Teknik Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019” menunjukkan bahwa teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum dengan nilai zhitung eksperimen $< z_{kontrol} (-2,207) < -2,214$ menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima.⁶

Efektivitas teknik desensitisasi sistematis, dapat menurunkan tingkat kecemasan pada diri siswa saat berbicara didepan umum. Dilihat dari uji hipotesis yang sudah dilakukan oleh peneliti. Pada hasil uji hipotesis dengan

⁴ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, DKK. Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menimalisasi Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013, *Artikel*. 2012.

⁵ Yesi Irmawati, *Desensitisasi Sistematis* Dalam Mmengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare, *Skripsi*, 2020.

⁶ Astuti, Efektivitas Teknik Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi*, 2019

uji wilcoxon yaitu Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu pada output stasistic ialah 0,11 artinya lebih kecil dari $<0,05$ yang berarti Hipotesis Alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis 0 (H_0) ditolak.

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya teknik yang diberikan pada penelitian ini berupa desensitisasi sistematis cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan pada saat berbicara di depan umum, karena dapat mengurangi tingkat kecemasann yang dialami oleh siswa.