

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK PENGURANGAN
GLOSSOPHOBIA PADA SISWA KELAS VIII^M SMP NEGERI 1 KUPANG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

OLEH

**YOHANES ALFIAN SAGE
NIM : 111 15 011**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



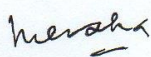
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 18 Juli 2020

Oleh

Pembimbing I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

Pembimbing II



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons

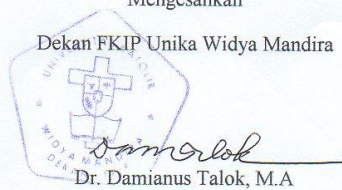
Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M.Pd

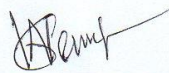
Mengesahkan

Dekan FKIP Unika Widya Mandira


Dr. Damianus Talok, M.A

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 18 Juli 2020.

Panitia Penguji



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
Ketua



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
Sekretaris



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji I



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd
Penguji II



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : Jawaban sebuah keberhasilan yakni terus belajar dan tidak mengenal putus asa. (Refleksi Pribadi)

Persembahan:

Karya ilmiah ini saya persembahkan untuk:

1. Orangtua tercinta Bapak Antonius Ga'a
dan Mama Veronika Sombo
2. Mama Maria Angelina Ndaro
3. Adik tercinta (Ost, Adel, Bernad, Rinto,
Inyos, Dio)
4. Almamater tercinta Universitas Katolik
Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat dan anugerahNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Adapun judul Skripsi ini: Efektivitas Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis melalui Konseling Kelompok untuk Pengurangan *Glossophobia* Siswa Kelas VIII^M SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok untuk pengurangan *glossophobia* siswa kelas VIII^M SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati mengucapkan terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unika Widya Mandira yang telah mengajukan surat permohonan izin penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mengajukan surat permohonan izin penelitian dan memberi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti sejak proses penyusunan proposal penelitian hingga penyelesaian tulisan ini.
4. Bapak/Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dengan caranya masing-masing telah membantu peneliti.
5. Martini A. Setu, ST sebagai pegawai tata usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Margarince Ratu, S.Pd selaku kepala SMP Negeri 1 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah asuhannya.
7. Sipora Bessie, S.Pd dan Wahyuni Azhari, S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 1 Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan kegiatan penelitian.
8. Siswa/siswi kelas VIII^L dan VIII^M yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam memberikan data yang dibutuhkan.
9. Bapak Antonius Ga'a, mama Veronika Sombo, mama Maria Angelina Ndaro serta semua keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tulus kepada peneliti.
10. Teman-teman kos (Marsel, Api, Chen, Mikson, Resha, Serlind, Frids, Manda, Lopes, Lengsi, Sri, Lita, Itha, Narti, Julia, Emel, Egi, Beno, Erwin, Enjel) yang telah memberikan motivasi dan dukungan melalui caranya masing-masing.

Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi perbaikan dan penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Mei 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi Efektivitas Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Konseling Kelompok Untuk Pengurangan *Glossophobia* Pada Siswa Kelas VIII^M SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini apakah penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok efektif untuk pengurangan *glossophobia* pada siswa kelas VIII^M di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020?. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok untuk pengurangan *glossophobia* pada siswa kelas VIII^M di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra eksperimen *one group pretest and posttest design*. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pemberian angket *glossophobia* kepada 30 orang responden. Hasil analisis data menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 25,925, selanjutnya nilai *t* hitung dikonsultasikan dengan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5 % dengan $dk = N-2$ sebesar 2,776. Dengan demikian berdasarkan kaidah penelitian yakni jika nilai *t* hitung > nilai *t* tabel, hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok efektif untuk pengurangan *glossophobia* pada siswa kelas VIII^M SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada

- (1) Kepala sekolah selaku penanggung jawab; diharapkan agar memberikan dukungan kepada guru BK dalam menjalankan program yang telah direncanakan.
- (2) Guru BK; diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok untuk mengurangi *glossophobia* siswa.
- (3) Wali kelas; diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru BK di sekolah agar secara kontinu menginformasikan kepada guru BK bahwa siswa yang bermasalah tepat dibantu melalui layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi *glossophobia* siswa.
- (4) Siswa: diharapkan melalui penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana informasi mengenai pentingnya layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan, sehingga mereka dapat menerapkan apa yang mereka peroleh dari layanan yang diberikan dalam upaya mengurangi *glossophobia* yang dialami.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Defenisi Konseptual	5
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Teori-Teori tentang Variabel Penelitian	9
1. Teknik Desensitisasi Sistematis	9
a. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	9
b. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis	10
c. Karakteristik Teknik Desensitisasi Sistematis	10
d. Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis	11
e. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis	12
f. Jenis Teknik Desensitisasi Sistematis	12
g. Kekurangan dan Kelebihan Teknik Desensitisasi Sistematis	14
h. Relevansi Teknik Desensitisasi Sistematis	15
2. Konseling Kelompok	15
a. Pengertian Konseling Kelompok	15
b. Tujuan Konseling Kelompok	16
c. Fungsi Konseling Kelompok	17
d. Asas-Asas Konseling Kelompok	18
e. Komponen Konseling Kelompok	19
f. Teknik Konseling Kelompok	20
g. Tahapan Konseling Kelompok	21
3. <i>Glossophobia</i>	22
a. Pengertian <i>Glossophobia</i>	22

b. Faktor-Faktor <i>Glossophobia</i>	23
c. Aspek-Aspek <i>Glossophobia</i>	25
d. Ciri-Ciri <i>Glossophobia</i>	26
e. Penyebab Seseorang Mengalami <i>Glossophobia</i>	27
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Defenisi Operasional Variabel	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi	50
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV PENGUMPULAN, ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA	
PENELITIAN	56
A. Pengumpulan Data Penelitian	56
B. Analisis Data Penelitian	78
C. Interpretasi Hasil Analisis Data Penelitian	83
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Angket <i>Glossophobia</i>	45
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Angket <i>Glossophobia</i>	48
Tabel 4.1 Pedoman Kriteria Skor Angket	59
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> Angket <i>Glossophobia</i>	60
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Posttest</i> Angket <i>Glossophobia</i>	77
Tabel 4.4 Tabulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> untuk <i>t-test</i>	81

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data <i>Pretest Glossophobia</i> Siswa.....	60
Grafik 4.2 Data <i>Posttest Glossophobia</i> Siswa	78
Grafik 4.3 Data Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Angket <i>Glossophobia</i>	83