

**PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENETRALISIR KECEMASAN BERKOMUNIKASI
KETIKA PRESENTASI MAHASISWA BKI IAIN PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan Oleh:

AISYAH

19 0103 0003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO**

2023

**PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENETRALISIR KECEMASAN BERKOMUNIKASI
KETIKA PRESENTASI MAHASISWA BKI IAIN PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan Oleh:

AISYAH

19 0103 0003

Pembimbing:

- 1. Dr. Hj. Nuryani, M.A.**
- 2. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **AISYAH**
NIM : 19 0103 0003
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain dari kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan didalamnya adalah tanggung jawab saya

Bilamana dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan saya dan gelar akademik saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 28 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



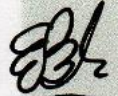

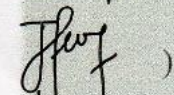
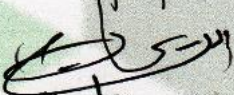

AISYAH
NIM. 19 0103 0003

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi berjudul “*Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menetralisir Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo*” yang ditulis oleh Aisyah, NIM 19 0103 0003, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Senin, tanggal 2 Oktober 2023 M bertepatan dengan 18 Rabiul Awal 1445 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 3 Oktober 2023

TIMPENGUJI

- | | | |
|-------------------------------|---------------|---|
| 1. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Masmuddin, M.Ag. | Penguji I | () |
| 3. Tenrijaya, S.E.I., M.Pd | Penguji II | () |
| 4. Dr. Hj. Nuryani, M.A | Pembimbing I | () |
| 5. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom. | Pembimbing II | () |

Mengetahui


a.n Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP.19710512 199903 1 002


a.n Ketua Prodi BKI
Sekretaris Prodi BKI
Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd
NIP.19821218 200604 1 010

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَالصَّلَاةُ وَالصَّلَامُ عَلَيَّ أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَلُمُرْسَلِينَ وَعَلَيَّ
إِلَهِي وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَعَلَي آلِهِ مُحَمَّد

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. Yang telah memberikan limpahan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menetralisir Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo”.

Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad saw, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan dukungan dan partisipasi aktif berupa kritik dan saran yang bersifat korektif dan membangun dari pembaca yang budiman, demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu, disamping rasa syukur kehadiran Allah swt, penulis juga mengucapkan ucapan terima kasih yang tak terhingga serta penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

Skripsi ini penulisan persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Mahmuddin dan Ibunda Dariati, yang telah merawat, membesarkan, mendidik serta pengorbanannya yang tiada akhir baik secara lahir maupun batin kepada penulis, serta suami tercinta Asruddin, yang sangat luar biasa memberi cinta, kasih sayang serta dukungan dan semangat dalam keadaan apapun sejauh ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih pada kedua saudara penulis Jumadi dan Junaedi beserta seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr.Abbas Langaji., M.Ag. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Palopo, serta wakil Rektor I, II dan III Institut Agama Islam Negeri Palopo.
2. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Palopo, serta wakil Rektor I, II dan III Institut Agama Islam Negeri Palopo periode tahun 2019-2023.
3. Dr. Abdain, S.Ag, M. HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo, beserta Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
4. Dr. Masmuddin, M.Ag selaku dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, beserta Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo periode tahun 2019-2023.
5. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.selaku ketua dan sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta Staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I dan Dr. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I selaku ketua prodi dan sekretaris fakultas ushuluddin adab dan dakwah periode tahun 2019-2023
7. Dr. Hj. Nuryani, M.A. dan Jumriani, S.Sos., M.I. Kom. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan masukan dan arahan, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan motivasi kepada penulis dengan ikhlas dalam membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Dr. Masmuddin, M.Ag. dan Tenrijaya, S.E.I.,M.Pd. selaku penguji I dan II yang telah banyak memberikan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Dr. Hj. Nuryani, M.A. selaku dosen Penasehat Akademik yang telah banyak membantu memberi arahan, masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Abu Bakar, S.Pd.,M.Pd sebagai Kepala Unit Perpustakaan IAIN Palopo dan seluruh jajarannya yang telah menyediakan buku-buku dan referensi serta melayani penulis untuk keperluan studi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya hanya kepada Allah swt. penulis berdoa semoga setiap bantuan doa, dukungan, motivasi, dorongan, arahan dan amal bakti yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda disisi Allah swt. dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi agama, nusa dan bangsa. Aamiin Allahumma Aamiin.

Palopa, 28 Agustus 2023



Aisyah

NIM. 19 0103 0003



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543h/U/1987.

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

B. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	şa	ś	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	ďad	ď	de (dengan titik di bawah)
ط	ţa	ţ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

C. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	a	a
اِ	<i>kasrah</i>	i	i
اُ	<i>dammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِي	<i>Fathahdanya'</i>	ai	a dani
اُو	<i>Fathahdan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

لَهُوَ : *haulā*

D. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
... َ ا ... ِ ي	<i>Fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>ya'</i>	ā	a dan garis di atas
... ِ ي	<i>Kasrah</i> dan <i>ya'</i>	ī	I dan garis di atas
... ُ و	<i>Dammah</i> dan <i>wau</i>	ū	U dan garis di atas

رَمَى : rama - -

E. Ta' marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua, yaitu: *ta' marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta' marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

الأَطْفَالُ رَوْضَةَ : raudhah al-athfal -

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةَ : al-madinah al-fadhilah

الْحِكْمَةَ : al-hikmah

F. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydid* (ّ) dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan

huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbana* -

نَجَّيْنَا : *najjaina* -

الْحَقُّ : *al-haqq*

نُعِمُّ : *nu‘ima*

عَدُوُّ : *‘aduwwun*

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (ـِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *i*.

Contoh:

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

G. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *al* (*alif lam ma‘arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah*(*az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-biladu*

H. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : ta'muruna

النَّوْعُ : al-nau'

شَيْءٌ : syai'un

مِرْتٌ : umirtu

I. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'an*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

FiZilal al-Qur'an

Al-Sunnah qabl al-tadwin

J. Lafz al-Jalalah (الله)

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللَّهِ *billah* *dinullah* اللهُ دِينُ

Adapun *ta' marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

اللَّهُمَّ فِي رَحْمَتِهِ هُمْ *hum fi rahmatillah*

K. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang *al-*, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa maa Muhammadunillaa rasuul

Innaawwalabaitinwudi'alinnaasi lallazii bi Bakkatamubaarakan

SyahruRamadhaan al-laziiunzila fiih al-Qur'aan

Nashiir al-Diin al-Thuusii

Abuuu Nashr al-Faraabii

Al-Gazaali

Al-Munqiz min al-Dhalaal

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abu* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abu al-Walid Muhammad ibn Rusyd, ditulismenjadi: Ibnu Rusyd, Abual-Walid Muhammad (bukan: Rusyd, Abual-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid AbuZaid, ditulismenjadi: AbuZaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abu)

Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	= <i>shubhanahu wa ta'ala</i>
saw.	= <i>shallallahu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	= <i>'alaihi al-salam</i>
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
Wr.	= <i>Warahmatullaahi</i>
Wb.	= <i>Wabarakaatuh</i>
l.	= Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w.	= Wafat tahun
QS .../...: 4	= QS al-Baqarah/2: 4 atau QS Ali 'Imraan/3: 4
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR AYAT	xvii
DAFTAR HADITS	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
ABSTRAK	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. PenelitianTerdahulu yang Relevan	8
B. Landasan Teori.....	11
C. Kerangkapikir	26
D. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Defenisi Operasional Variabel.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR AYAT

Ayat 1 QS Al-Baqarah/2 : 3819



DAFTAR HADIST

Hadis 1 HR.Bukhari19



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	29
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban.....	34
Tabel 3.3 Kategori Kecemasan Berkomunikasi.....	35
Tabel 4.1 Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Kecemasan Berkomunikasi <i>Pretest</i>	43
Tabel 4.3 Reliability Statistics	44
Tabel 4.4 Gambaran Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI.....	45
Tabel 4.5 Data <i>Pretest</i> yang Mengalami Tingkat Kecemasan Berat	47
Tabel 4.6 Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Teknik Desensitisasi Sistematis	49
Tabel 4.7 Hierarki Kecemasan Mahasiswa.....	52
Tabel 4.8 Data <i>Posttest</i> yang Mengalami Tingkat Kecemasan Berat.....	56
Tabel 4.9 Hasil <i>Posttest</i> Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI.....	57
Tabel 4.10 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Mahasiswa BKI	58
Tabel 4.11 Perbedaan Hasil Pre-test dan Post-test Mahasiswa BKI.....	59
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalisasi.....	60
Tabel 4.13 Paired Samples Statistics	61
Tabel 4.14 Paired Samples Correlations	62
Tabel 4.15 Paired Samples Test.....	62

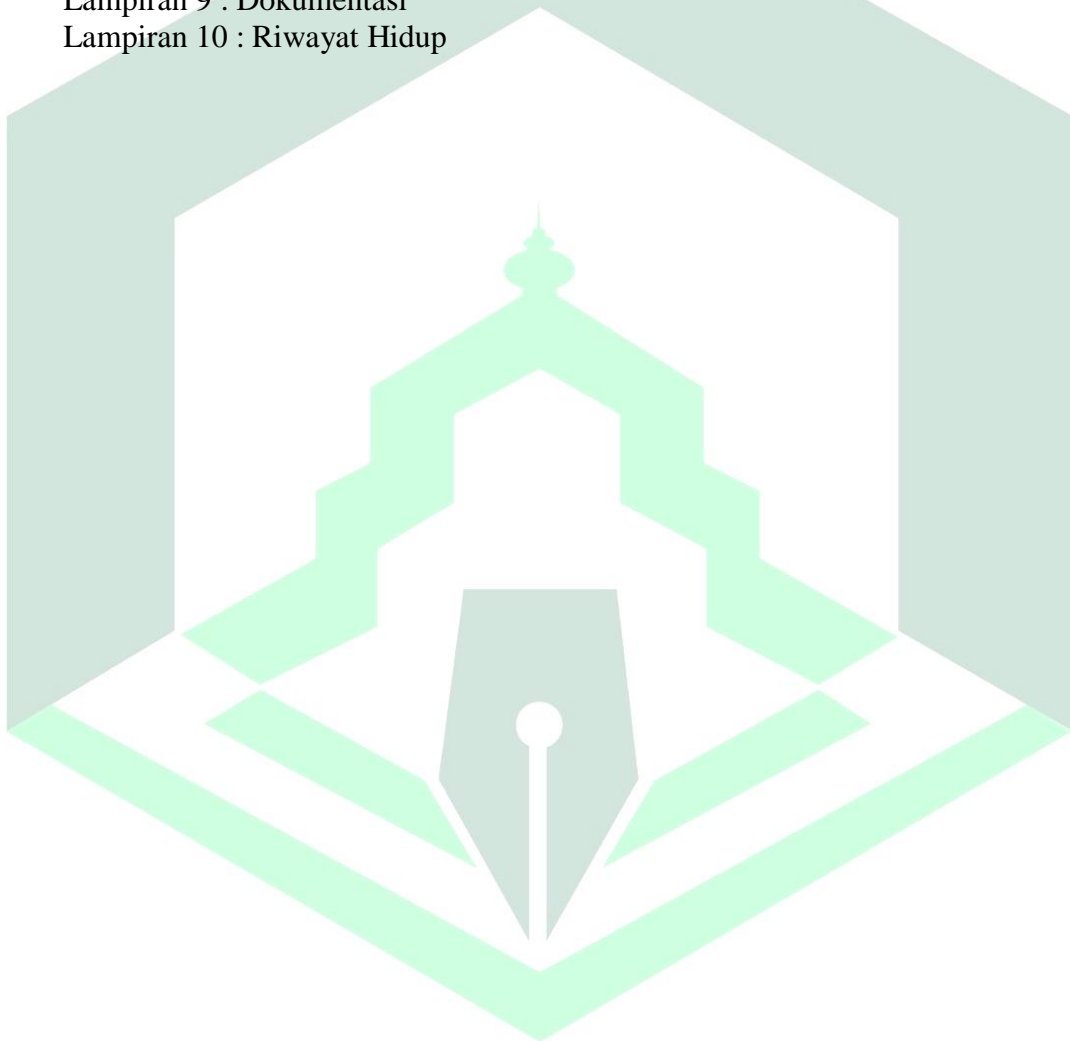
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....26



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian Kecemasan Berkomunikasi
- Lampiran 2 : Tabulasi Data yang Digunakan Uji Validitas
- Lampiran 3 : Tabulasi Skor *Pretest* Sampel Penelitian
- Lampiran 4 : Tabulasi Skor *Posttest* Sampel Penelitian
- Lampiran 5 : Perolehan Skor *Pretest Posttest* Responden
- Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 7 : Hasil Uji Reabilitas
- Lampiran 8 : Jadwal Pemberian Layanan
- Lampiran 9 : Dokumentasi
- Lampiran 10 : Riwayat Hidup



ABSTRAK

AISYAH, 2023. “Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menetralsir Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Insitut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Nuryani dan Jumriani.

Skripsi ini membahas tentang “Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menetralsir Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo”. Penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa BKI IAIN Palopo ketika presentas dan untuk mengetahui seberapa besar efektif teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir tingkat kecemasan komunikasi ketika presentsi mahasiswa BKI IAIN Palopo. Metode penelitian ini menggunakan Kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo angkatan 2022 yang berjumlah 54 mahasiswa. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji-t menggunakan *Paired Sample t Test*. Hasil penelitian ini menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa. Hal ini berdasarkan dari hasil uji-t menggunakan *Paired Sampel t Test* yang menghasilkan nilai t_{hitung} 19.785 mean 22.363. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($19.783 > 1.833$), dengan demikian tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis. Adapun kenaikan persentase teknik desensitisasi sistematis dari *pretest* ke *posttes* sebesar 31%.

Kata kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berkomunikasi, Mahasiswa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan julukan kepada seseorang yang sedang menuntut ilmu atau belajar di salah satu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa pasti dituntut untuk lebih aktif dalam berinteraksi sosial dalam lingkungan kelas sebagai pendengar atau pembicara. Proses interaksi dalam kelas merupakan interaksi secara lisan maupun tulisan antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya dan mahasiswa dengan dosen.

Interaksi dalam proses pembelajaran dalam kelas sering kali beragam dan berinovasi dalam meningkatkan kreatifitas pada mahasiswa sehingga membangkitkan persaingan sehat antara mahasiswa. Proses belajar mengajar yang efektif akan nampak lebih hidup jika seluruh elemen kelas aktif dalam berinteraksi maupun berkomunikasi. Salah satu contoh yaitu ketika mahasiswa melakukan proses saling tukar pikiran untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan seperti dalam bentuk diskusi, presentasi, dan lain-lainnya.

Keaktifan seorang mahasiswa dalam proses belajar baik dalam diskusi atau presentasi tidak sedikit mahasiswa mengalami rasa takut dan cemas karena harus mempunyai rasa percaya diri untuk mempresentasikan atau berdiskusi di dalam kelas. Tidak semua mahasiswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi untuk tampil di depan kelas, dan hampir semua mahasiswa pernah mengalami rasa takut sehingga mengurangi kualitas pada saat presentasi atau diskusi.

Merasa cemas, khawatir, gelisah dan lain sebagainya merupakan suatu hal yang normal. Namun bila ternyata kecemasan atau kekhawatiran seringkali terjadi dan berlebihan, maka hal ini bisa menjadi gejala adanya gangguan kecemasan (*anxiety*). Rasa cemas yang muncul secara berlebihan dan sulit dikendalikan, maka hal ini menjadi sesuatu hal yang tidak normal karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.¹

Menurut Olmanns dan Emery, kecemasan merupakan perasaan yang sering dialami oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan biasa ditandai dengan rasa bersalah, kekhawatiran, dan juga sering disertai dengan kemarahan dan depresi.²

Davidson dan Naela mengklaim bahwa meskipun kecemasan adalah tanda dari semua penyakit psikologis, terutama pada gangguan neurotik, kecemasan adalah sesuatu yang sering dialami orang dan sering muncul pada orang yang dianggap normal. Individu biasanya hanya mengalami kecemasan dalam waktu singkat. Kecemasan biasanya terus-menerus dan intens bagi mereka yang dianggap neurotik berat.³

Mengacu pada beberapa pendapat yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan kecemasan komunikasi adalah perasaan takut atau kekhawatiran yang dihadapi oleh individu ketika harus berinteraksi dan berkomunikasi di depan umum baik secara langsung maupun tidak langsung.

¹ Briggita Adelia, *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*, 1 (Jakarta Pusat, PT Mediantara Semesta, 2020). 1

² Thomas F. Olmanns dan Robert E. Emery, *psychology Abnormal Edisi ke 7 Jilid 1* (Yogyakarta, Pustaka Belajar 2013). 190

³ Prof. Johanna E. Prawitasari, *Psikologin Klinis*, (Jakarta: Erlangga, 2011), 163-264

Menurut Horowitz faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi yaitu neurobiologis, psikofisiologis, lingkungan, budaya, kognitif, temperamen, dan sifat kepribadian.⁴

Sebagian besar kecemasan mahasiswa terjadi ketika harus berbicara di depan kelas atau menyampaikan hasil diskusi. Kecemasan komunikasi adalah nama yang diberikan untuk fobia. Ketika berbicara di depan orang lain, baik sendiri atau dengan kelompok, kecemasan komunikasi suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang menciptakan emosi takut, seringkali terlihat dari kegagalan menyampaikan pesan secara efektif.⁵

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang paling lazim untuk mengatasi perasaan takut dan kecemasan.⁶ Penerapan teknik desensitisasi sistematis ini digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan bahkan menghilangkan rasa cemas dengan melakukan respon berlawanan dari rasa takut tersebut.

Menurut pendapat Khairunnisa jika kecemasan komunikasi tidak ditangani akan menimbulkan dampak yang negatif yaitu gangguan fisik maupun psikis dimana penderita akan selalu merasa cemas, akibatnya penderita berisiko mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta menarik diri dari interaksi sosial, dan akan menurunkan prestasi belajar individu.⁷

⁴ Betty Horowitz, *Communication Apprehension: Origins and Management*, 1 (Newyork: Singular Thomas Learning, 2001).

⁵ Yesi Irawati, *Desensitasi Dori dalam Mengurangi tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare*, (Parepare, 2020), 3

⁶ Bradley T. Edford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, edisi 2 (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), 302

⁷ Khairunnisa, "Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar", *Jurnal Tunas Bangsa*, Vol. 6, No.2, (2019). 220

Penelitian Theresia Devi Arif Yanti yang mengklaim bahwa model terapi perilaku dengan teknik desensitisasi sistematis sangat membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa, merupakan salah satu dari banyak penelitian yang menunjukkan bagaimana pendekatan desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan. Hal ini mengacu pada teori bahwa prosedur desensitisasi sistematis berdampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa. Menurut penelitian Indiriyana Rachmawati, desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan sosial siswa dan strategi desensitisasi diri berguna untuk mengatasi kecemasan pada siswa. Hasil analisis data, yang menghasilkan penolakan H_0 dan penerimaan H_1 , ini berarti hipotesa yang menyatakan terdapat pengaruh teknik desensitisasi diri dalam mengatasi kecemasan siswa.⁸

Menurut Sofyan Willis teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk mengajarkan mahasiswa untuk memberikan terapi terhadap respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami mahasiswa sehingga teknik ini akan berupaya mengkondisikan mahasiswa dari keadaan yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan relaks ketika akan berkomunikasi di depan umum seperti dalam presentasi.⁹

Akibat dari justifikasi yang diberikan, diharapkan penggunaan teknik desensitisasi sistematis akan menetralkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan audiens selama presentasi, diskusi, dan pidato. Ini akan membantu mahasiswa yang awalnya menganggap berbicara di depan

⁸ Theresia Devi Arif Yanti, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung*, (Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan , 2016)

⁹ Sofyan Willis, *Teori dan Praktek Penelitian Tindakan*, (Bandung: Alfabeta,2011), 47

audiens sebagai hal yang menakutkan secara bertahap menjadi menerimanya sebagai hal yang tidak perlu ditakuti.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti kepada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022. Peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi di kelas seperti: gugup berbicara dan takut mengungkapkan argumentasi, ditandai dengan gejala tegang, jantung berdebar kencang, keringat dingin, sulit fokus. Diman hasil data pretest menunjukkan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi di kelas sebesar 71,45%

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis yang mampu menetralsir tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti memunculkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa BKI IAIN Palopo ketika presentasi?
2. Seberapa besar efektifitas penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir kecemasan berkomunikasi pada saat presentasi mahasiswa BKI IAIN Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa BKI IAIN Palopo ketika presentasi.
2. Untuk mengetahui seberapa besar efektifitas teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Palopo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam dan diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya dalam bidang penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pihak jurusan bimbingan konseling Islam, melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan layanan dalam upaya untuk menetralsir kecemasan berkomunikasi.

b. Bagi mahasiswa mampu mengatasi dan menetralsir kecemasan dalam berkomunikasi ketika presentasi, agar lebih berani berbicara di depan umum, seperti presentasi.

c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memberikan masukan agar dapat lebih efektif dan efisien untuk menetralsir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu dilakukan dengan mengambil beberapa hasil karya penelitian yang telah dilakukan dengan relevan dengan judul dan masalah yang diangkat sebagai perbandingan untuk menghindari tanggapan kesamaan. Peneliti terdahulu yang relevan dijadikan acuan dalam penelitian:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yesi Irmawati, IAIN Parepare tahun 2020 dalam skripsinya “Desensitisasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare”. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan komunikasi pada mahasiswa BKI IAIN Parepare. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif Pra-eksperimen, subjek penelitian adalah mahasiswa BKI IAIN Parepare, sebanyak 10 mahasiswa yang terdiri dari 6 mahasiswa perempuan dan 5 mahasiswa laki-laki. Lokasi penelitian di IAIN Parepare. Teknik pengumpulan data penelitian adalah observasi dan penyebaran angket. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil dari nilai rata-rata 27,54 dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) diperoleh rata-rata 16,90.¹

¹ Yesi Irawati, *Desensitisasi Diri dalam Mengurangi tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Perepare*, (Parepare, 2020).

Peneliti mengambil rujukan Yesi Irmawati karena terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif pra-eksperimen, sama-sama menggunakan teknik *pretest* dan *posttest* juga sama-sama membahas metode bimbingan behaviorial dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan. Adapun yang membedakan yaitu penelitian Yesi Irmawan berfokus pada teknik desensitisasi diri, sedangkan penulis berfokus pada teknik desensitisasi sistematis.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Madihah, Universitas Islam Negeri Mataram tahun 2022 dalam skripsinya, "Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Lingkungan Mendo Kelurahan Renteng Lombok Tengah". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penanganan kecemasan sosial melalui teknik desensitisasi sistematis. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif analitik. Sumber data dalam penelitian adalah remaja yang berada di lingkungan Mendo Kelurahan Renteng. Lokasi penelitian di lingkungan Mendo Kelurahan Renteng Lombok Tengah. Teknik pengumpulan data penelitian adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh remaja lingkungan Mendo, seperti kecemasan memperlihatkan diri di depan umum, merasa cemas kehilangan kontrol akan dirinya, merasa cemas apabila memperlihatkan ketidakampuannya, teknik yang digunakan untuk mengurangi

kecemasan sosial remaja lingkungan Mendok yaitu teknik desensitisasi seperti latihan relaksasi dan latihan *counterconditioning*.²

Peneliti mengambil rujukan Madiah, karena terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan. Adapun yang membedakan yaitu penelitian Madiah menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analitik, sedangkan penulis menggunakan kuantitatif pra-eksperimen, dan penelitian Madiah berfokus pada kecemasan sosial, sedangkan peneliti berfokus pada kecemasan komunikasi.

3. Penelitian yang dilakukan Erlyn Novitasari, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2019 dalam skripsinya “ Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Kelas VII SMP Negeri 6 Kota Bumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020”. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif menggunakan pendekatan *quasi eksperiment design*. Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 6 Kota Bumi Lampung Utara sebanyak 10 siswa. Lokasi penelitian di SMP Negeri 6 Kota Bumi Lampung Utara. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan angket. Hasil penelitian dapat disimpulkan deskriptif dimana hasil pretest eksperiment dengan menggunakan teknik desensitisasi nilai rata-ratanya adalah 47,83 lalu untuk *posttes* nilai rata-ratanya

² Madiah, “Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Lingkungan Mendo Kelurahan Renteng Lombok Tengah”. (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2022).

37,33 artinya lebih kecil nilai *posttest* eksperimen dengan menggunakan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan peserta didik.³

Peneliti mengambil rujukan Erlyn Novitasari, karena terdapat kesamaan antara penelitian terdahulu dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif, sama-sama menggunakan teknik *pretest* dan *posttest*, dan sama-sama membahas metode bimbingan behaviorial dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan. Adapun yang membedakan antara penelitian Erlyn Novitasari yaitu menggunakan pendekatan *quasi eksperiment design* sedangkan penulis menggunakan *pra-eksperiment*.

B. Landasan Teori

1. Teknik Desensitisasi Sistematis

a. Pengertian Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi (*desensitization*) dalam kamus psikologi memiliki arti mengurangi reaktifitas, pengurangan kepekaan emosional, berkaitan dengan cacat emosional atau cacat mental yang disebabkan oleh masalah sosial, setelah mendapatkan penyuluhan.⁴

Terapi desensitisasi sistematis merupakan jenis terapi yang mengarahkan subjek pada situasi yang menimbulkan ketakutannya, namun situasi tersebut dikemas dalam situasi yang terkontrol dan aman bagi subjek. Terapi ini merupakan

³ Elvin Novitasari, “Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Kelas VII SMP Negeri 6 Kota Bumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020”, (Skripsi: Fakultas Tarbiah dan Keguruan, 2019).

⁴ JP.Chaplin, *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2014), 132.

salah satu terapi penanganan rasa takut yang cukup berhasil. Di dalam desensitisasi sistematis, individu akan membayangkan secara bertahap situasi yang memunculkan ketakutan kemudian melakukan perilaku yang mencegah ketakutan misalnya dengan relaksasi. Diharapkan individu secara sistematis menjadi kurang *sensitive* terhadap situasi yang menimbulkan ketakutan ataupun kecemasan.⁵

Desensitisasi sistematis juga dikenal sebagai terapi paparan lulus atau (*counter conditioning*) adalah jenis terapi perilaku digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya. Lebih umum lagi ini adalah jenis terapi Pavlov yang dikembangkan oleh psikiater Afrika Selatan, Joseph Wolpe. Pada tahun 1950, Wolpe menemukan bahwa kucing dari Universitas Wits bisa mengatasi ketakutan mereka melalui paparan bertahap dan sistematis.⁶

Menurut Muhammad Nursalim dan Indriyana Rachmawati, desensitisasi sistematis didasarkan pada gagasan bahwa kecemasan dapat dikurangi atau dihilangkan dengan reaksi yang berlawanan dengan kecemasan. Dengan kata lain, desensitisasi sistemik adalah teknik untuk mengurangi kecemasan dengan membangkitkan reaksi sebaliknya. Respon sebaliknya digunakan agar perhatian orang tersebut teralihkan dari kecemasan yang dimilikinya, yang sebaliknya dapat

⁵ Ilmi Jainal, "Terapi Disensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan ketakutan Pada Anak Dengan Fobia Telur Asin". Vol 8, no.2, (17 Desember 2020), 145-152. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14785>

⁶ Yana and Karneli, 'Peran Teknik Desensitisasi Untuk Korban Bullying'. vol15, No2, (7 Agustus 2020).72. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/784>

mencegahnya untuk bertindak dengan cara yang pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan pribadinya.⁷

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengurangi reaksi emosional yang tidak menyenangkan dengan memperkenalkan aktivitas yang berlawanan dengan reaksi ketakutan, sehingga orang yang menghadapi hal yang tidak menyenangkan dapat menghadapinya tanpa merasa takut dan juga merasa lebih baik dan lebih santai.

b. Manfaat Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menetralkan perilaku yang diperkuat secara *negative*, biasanya berupa kecemasan dan respon yang berlawanan dengan perilaku yang ingin dihilangkan. Adapun manfaat dari desensitisasi sistematis, antara lain yaitu:

- 1) Desensitisasi sistematis digunakan untuk menetralkan perilaku maladaptif kecemasan yang dipelajari melalui *conditioning* pada fobia tapi juga dapat diterapkan pada permasalahan lainnya.
- 2) Dengan teknik desensitisasi sistematis konseli dapat menetralkan dan melemahkan perilaku negatif tanpa perlu menghilangkannya.

Selain menetralkan perilaku maladaptif melalui pengkondisian, desensitisasi sistematis memiliki kelebihan lain, menurut Lutfi Fauzan, antara lain memungkinkan konseli menggunakan prosedur sendiri tanpa bantuan profesional. Oleh karena itu, desensitisasi sistematis progresif bagi mahasiswa yang bergulat

⁷ Indriyana Rachmawati, "Teknik Desensitisasi Diri (*Self Desensitization*) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII- D Negeri 11 Surakarta", (Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan: Surakarta, 2012), 30.

dengan kecemasan berbicara di depan umum menetralkan kepekaan emosional pada mahasiswa dengan memulai respons yang berlawanan dengan memunculkan penyebab kecemasan terendah dan bekerja hingga penyebab kecemasan tertinggi. Pengulangan tugas ini membantu siswa secara bertahap menjadi lebih nyaman dalam menangani kecemasannya.⁸

c. Tujuan Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis yaitu teknik yang dipakai secara luas dalam terapi tingkah laku. Teknik desensitisasi sistematis memiliki tujuan yaitu menetralkan tingkah laku lama yang diperkuat secara negatif dan memunculkan tingkah laku yang baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin menetralkan. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok dalam menghadapi konseli yang memiliki kecemasan. Prinsip utama teknik desensitisasi sistematis yaitu relaksasi.

Mengubah respon negatif menjadi respon positif secara bertahap setelah berhasil mengubah gangguan kecemasan konseling menjadi kecemasan wajar.⁹

d. Langkah- Langkah Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis

Langkah-langkah pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis antara lain sebagai berikut:

- 1) Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan.
- 2) Menyusun tingkat kecemasan.

⁸ Lutfi Fauzan, "konseptual Tentang Desensitisasi Sistematis," Blog Lutfifauzan, Desember 31 2009, <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/>

⁹ Budi Sugianto, "Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial Yang Dialami Konseli," *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, vol 5, no.2 (28 Oktober 2018), 72-82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>

- 3) Membuat daftar situasi yang memunculkan atau meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi.
- 4) Melatih relaksasi konseli yang digariskan dan diuraikan secara rinci oleh Wolpe yaitu dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah.
- 5) Konseli mempraktikkan 30 menit setiap hari, hingga terbiasa untuk santai dengan cepat.
- 6) Pelaksanaan desensitisasi sistematis, konseli dalam keadaan santai dan mata tertutup.
- 7) Meminta konseli membayangkan dirinya berada pada situasi yang netral, menyenangkan, santai, nyaman, tenang. Saat konseli santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah.
- 8) Dilakukan terus secara bertahap sampai konseli santai, diminta membayangkan lagi pada situasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya.
- 9) Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan mencemaskan.¹⁰

e. Kelebihan dan Kelemahan Desensitisasi Sistematis

- 1) Kelebihan teknik desensitisasi sistematis

¹⁰ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 141.

- a) Apabila dilakukan dengan tahap yang benar, teknik ini dapat secara efisien terbukti menurunkan kecemasan dan ketegangan dan membuat konseli menjadi santai.
 - b) Secara efektif membuat konseli memahami kecemasannya dari kecemasan yang ringan sampai yang berat.
- 2) Kelemahan teknik desensitisasi
- a) Jika konselor tidak pandai dalam memberikan instruksi maka teknik ini tidak dapat berjalan dengan maksimal.
 - b) Kesulitan dalam membayangkan bisa menjadi kesulitan dalam berkomunikasi antara konselor dengan konseli.
 - c) Memerlukan waktu karena tahapan *treatment* dimulai dari jenjang rendah sampai jenjang tertinggi.¹¹

2. Kecemasan Berkomunikasi

a. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi

Setiap orang yang normal pasti mengalami kecemasan. Dalam kamus lengkap psikologi kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan campuran berisikan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang khusus untuk ketakutan tersebut. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.¹²

Kecemasan itu sendiri menurut Hurlock ialah situasi yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang

¹¹ Zakki Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*, (Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2017), 19

¹² JP.Chaplin, *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2014), 32

akan bahaya yang mengancam. Sejalan dengan itu Nevid menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar. Kecemasan bisa dikendalikan dengan adanya kontrol pada diri seseorang.¹³

Menurut Freud, kecemasan adalah emosi yang tidak efektif dan tidak menyenangkan yang disertai dengan respons terhadap bahaya eksternal atau menyakitkan yang tidak dapat dihindari yang memperingatkan orang tersebut akan bahaya. Kecemasan traumatis didefinisikan sebagai kecemasan yang tidak terkendali. Ego akan menciptakan mekanisme pertahanan diri jika tidak mampu menangani kecemasan secara logis.¹⁴

Penyebab utama kecemasan yang berbeda-beda itu menurut beberapa ahli Psikologi, dikarenakan adanya perbedaan sudut pandang dalam menganalisa apa yang menjadi alasan individu bisa mengalami kecemasan. Kecemasan dalam kacamata psikologi sosial, hal ini diakibatkan karena individu takut mengalami penolakan atau ketakutan akan tidak diterima oleh kelompok atau masyarakat.¹⁵

Menurut McCroskey kecemasan berkomunikasi dapat didefinisikan sebagai sebuah level ketakutan atau kecemasan individu dengan komunikasi, yang terjadi yang sedang diantisipasi, dengan orang lain atau orang banyak. Menurut Goudrey dan Spielberger, kecemasan komunikasi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan

¹³ Hurock, "Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Khidupan, Alih Bahasa Istiwidayanti. (Jakarta: Erlangga)

¹⁴ Sigmund Freud, "An Outline Of Psychoanalysis", (New York: W.W Norton), 2

¹⁵ Nugraha Aditya, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, vol.2, No.1, Juni 2020. <http://doi.org/10.1826/ijip.v2i1.1-22>

respons psikologis, fisiologis, dan perilaku umum terhadap pemikiran untuk mengkomunikasikan pemikiran atau ide seseorang, seperti pidato, dan reaksi di depan umum. Ketidakmampuan untuk berpartisipasi aktif dalam debat atau berbicara di depan umum, yang bukan karena kurangnya informasi melainkan ketidakmampuan untuk menyusun kata-kata untuk mengungkapkan pesan yang dimaksud.¹⁶

Menurut McCroskey Kekhawatiran yang dimiliki seseorang saat berkomunikasi dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, dikenal sebagai kecemasan komunikasi. McCroskey juga mengategorikan kecemasan komunikasi ke dalam empat kategori, salah satunya terkait dengan rasa takut mempresentasikan pekerjaan di depan kelas. Ketakutan komunikasi situasional, atau kecemasan komunikasi, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan situasi di mana seseorang menerima perhatian yang tidak biasa dari orang lain.¹⁷ Hal ini merujuk pada invidu ketika melakukan presentasi di depan kelas yang mendapatkan perhatian dari teman-teman dan dosen.

Kecemasan adalah kegelisahan, penyakit hati yang menyerang semua orang dan membutuhkan pengobatan. Allah memerintahkan untuk belajar mengolah rasa takut, cemas dan khawatir dengan menghadirkan ketenangan. Ketenangan hati akan menjernihkan pikiran, dan melahirkan ide-ide dan tindakan cemerlang. Sebaliknya,

¹⁶ Diana Raden Ayu, "Apa yang dimaksud dengan Kecemasan Berkomunikasi," Blog Diana Raden Ayu. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-kecemasan-berkomunikasi/8922/2>

¹⁷ Muhammad Ilham Musyafa, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Komunikasi dalam Persiapan pada Penyiar Radio Kota Malang", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, 2017), 11

saat rasa takut tidak terkelolah dengan baik, maka akan merusak diri dan mengganggu kesehatan fisik.

Perasaan gelisah yang dialami manusia ditunjukkan untuk selalu bertakwa dan mendekatkan diri kepada Allah swt. Jika mereka mampu menjalani ujian dan cobaan tersebut, maka mereka akan mendapatkan pahala yang setimpal dan dikategorikan sebagai orang-orang yang sabar, sebagaimana tercantum dalam Q.S:2: 38, Allah swt. berfirman:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Terjemahnya:

“Jika benar-benar datang petunjuk-ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-ku tidak ada rasa takut yang menimpah mereka dan mereka pun tidak bersedih hati”.¹⁸

Ayat di atas menjelaskan bahwa setiap orang mengalami kecemasan. Kecemasan atau ujian adalah jalan pasti menuju kegagalan. Meski ujian dan cobaan tidak bisa dihindari, kegelisahan harus dihadapi dan diatasi karena setiap hamba Allah akan selalu diuji dalam keadaan yang unik. Adapun hadist tentang kecemasan terdapat dalam (HR. Bukhari), Rasulullah saw. bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ. (رواه البخاري).

Artinya:

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan

¹⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, <http://quran-id.com>.

bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya”. (HR.Bukhari).¹⁹

Hadis tersebut berbicara tentang seorang muslim yang mengalami kekhawatiran, sekecil apapun yang dihadapi maka Allah akan menghapus kesalahannya dan apabila ia mampu bersabar maka sesungguhnya ia akan mendapatkan tambahan kebaikan.

a. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Berkomunikasi

Ada dua faktor yang bisa menjadi penyebab individu mengalami kecemasan komunikasi.²⁰

1) Faktor Internal

a) Situasi komunikasi

Situasi komunikasi yaitu individu berkomunikasi di depan khalayak umum, yang cenderung menimbulkan kecemasan berkomunikasi.

b) Tingkat penilaian

Semakin tinggi individu merasa dirinya diawasi, maka individu merasa sedang dinilai orang lain sehingga kecemasan akan semakin meningkat.

c) Merasa rendah

Individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan makin meningkat.

¹⁹ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim ibn Mughirah bin Bardizbah Al-Bukhari Al-Ja'fi, *Shahih Bukhari*, Kitab. Al-Maradhi Wath-Thib, Juz 7, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1981 M), h. 2.

²⁰ Dika Pratiwi Adifa, “*Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi dengan Keaktifan Mahasiswa dalam Diskusi Problem Based Learning Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*” (Skripsi Sarjana; Program Studi Kedokteran: Lampung, 2017), 22-24.

d) Merasakan kegagalan sebelumnya

Keberhasilan atau kegagalan individu di satu situasi berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya.

e) Kurangnya kemampuan dan pengalaman.

Kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor keluarga

Salah satu hal yang dapat menimbulkan kecemasan komunikasi adalah keluarga. Setiap pengalaman pendidikan yang dimiliki seseorang dengan keluarganya, terutama orang tuanya, berpotensi mempengaruhi sikapnya. Dalam hal ini, orang tersebut secara langsung mempraktikkan moral yang diajarkan orang tuanya. Seseorang yang sejak dini tidak dididik oleh orang tuanya untuk mengungkapkan pemikirannya secara terbuka dapat menyampaikan pelajaran tersebut kepada generasi berikutnya.

b) Faktor lingkungan

Lingkungan terdekat seseorang, termasuk keluarga, teman, dan tetangganya, mungkin menjadi alasan mereka kesulitan berkomunikasi. Kecemasan komunikasi juga akan disebabkan oleh seseorang dalam suasana pasif yang cenderung mengalami kecemasan.

c) Faktor *Reinforcement*

Seseorang perlu membangun kekuatannya untuk berkomunikasi dengan orang lain, yang merupakan aspek penguat lainnya. Penguatan yang dimaksud adalah metode pengajaran. Dibandingkan dengan orang yang pasif dalam pengembangan keterampilan komunikasinya, seseorang yang bergerak di bidang ini dapat mengurangi kecemasan komunikasi. Orang yang tidak diberi kesempatan untuk berbicara dan tidak diberi dorongan untuk berkomunikasi cenderung merasa cemas ketika melakukannya.

b. Karakteristik Kecemasan Berkomunikasi

Terdapat empat karakteristik dari kecemasan berkomunikasi. Karakteristik tersebut ialah:

- 1) Ketidaknyamanan Internal (*Internal Discomfort*) Individu yang memiliki kecemasan komunikasi mengalami ketidaknyamanan komunikasi dan muncul perasaan negatif ketika mereka dihadapkan pada situasi yang membutuhkan komunikasi. Perasaan negatif yang muncul sering berkaitan dengan rasa takut.
- 2) Penghindaran Komunikasi (*Communication Avoidance*) Individu yang memiliki kecemasan komunikasi akan memilih untuk tidak terlibat dalam situasi komunikasi. Mereka sering mencoba untuk menghindari situasi komunikasi seperti menjawab pertanyaan atau memberikan laporan lisan karena bagi mereka hal tersebut sangat mengerikan atau menakutkan.
- 3) Penarikan Diri (*Communication Withdrawal*) Individu yang memiliki kecemasan komunikasi biasanya mencoba untuk secara fisik atau psikologis

menarik diri dari situasi komunikasi. Ketika mereka ditanya oleh gurunya, mungkin mereka akan menjawab “Saya tidak melakukannya”, atau mungkin akan menanggapi dengan berkata “Saya tidak tahu”. Kedua hal ini biasanya dilakukan oleh siswa untuk mundur dari keterlibatan komunikasi.

- 4) Komunikasi Berlebihan (*Overcommunication*) Individu yang memiliki kecemasan komunikasi, dalam situasi tertentu, akan mencoba berdamai dengan perasaan negatif mereka. Dalam kecemasan yang dialami, individu akan berusaha untuk berpartisipasi dalam komunikasi dengan cara berbicara lebih banyak. Dalam situasi seperti ini, individu mungkin lebih mementingkan kuantitas daripada kualitas.²¹

c. Aspek-aspek kecemasan berkomunikasi di depan umum

1) Aspek Suasana Hati

Suasana hati adalah perasaan yang seringkali kurang rangsangan kontekstual dan lebih kuat daripada emosi. Perasaan tegang, khawatir, panik, dan cemas adalah gejala gangguan kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan suasana hati. Orang bisa merasa terintimidasi oleh situasi tertentu. Misalnya, saat memberikan presentasi di depan kelas, mungkin ada rasa terancam karena banyaknya penonton. Kemarahan dan bahkan kesedihan adalah aspek tambahan dari suasana hati. Karena orang mungkin tidak memiliki solusi untuk masalah mereka, mereka mungkin mudah menyerah dan merasa bersalah sepanjang

²¹ Elisetiawati Odilia. “*Deskripsi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja Akhir*”, (Skripsi: Fakultas Psikologi, 2018).32-33

waktu, yang dapat menyebabkan depresi. Indikasi ini dapat berkembang saat orang kesulitan untuk tidur karena kecemasan yang berkelanjutan.

2) Aspek Kognitif

Komponen kognitif gangguan kecemasan menunjukkan bahwa orang mengantisipasi rasa takut dan khawatir tentang bencana misalnya, mereka yang takut berada di depan umum menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan hal-hal yang tidak menyenangkan atau buruk yang dapat menimpa mereka. Orang tersebut menciptakan atau mengatur tindakan yang harus dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Orang cenderung disibukkan dengan hasil potensial daripada masalah aktual yang dihadapi. Ini membuat orang lalai dan bingung akibatnya, orang tersebut memutuskan untuk terus ingin belajar secara efisien, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan orang tersebut. Misalnya, seseorang yang melakukan presentasi atau pidato di depan sekelompok orang namun secara konsisten menganggapnya menantang dan gagal untuk melakukannya.

3) Aspek Somatik

Kecemasan komunikasi memiliki dua komponen somatik yang berbeda, yaitu karakteristik yang terjadi secara fisik atau biologis. Pertama, gejala yang dialami langsung saat orang cemas, seperti keringat, mulut kering, sesak napas, detak jantung cepat, tekanan darah tinggi, sakit kepala berdenyut, dan otot tegang. Ciri-ciri ini menunjukkan tingkat gairah sistem saraf dan reaksi yang sama yang terjadi saat seseorang takut atau cemas. Kedua, jika kecemasan berlanjut, orang tersebut dapat mengalami peningkatan tekanan darah, kronis, migrain, masalah

pencernaan, kesulitan mencerna makanan, dan sakit perut. Karakteristik ini merupakan masalah fisiologis yang ditimbulkan oleh rangsangan terus-menerus dan mengakibatkan kerusakan jaringan yang signifikan.

4) Aspek Motorik

Orang yang bergelut dengan kecemasan komunikasi sering kali merasa tidak tenang dan cemas sampai pada titik di mana aktivitas motorik mereka seperti mengetukkan jari atau menggerakkan tangan menjadi tidak berarti dan tidak bertujuan. Mereka juga cenderung mudah dikejutkan oleh suara keras.²²

d. Indikator Kecemasan Berkomunikasi

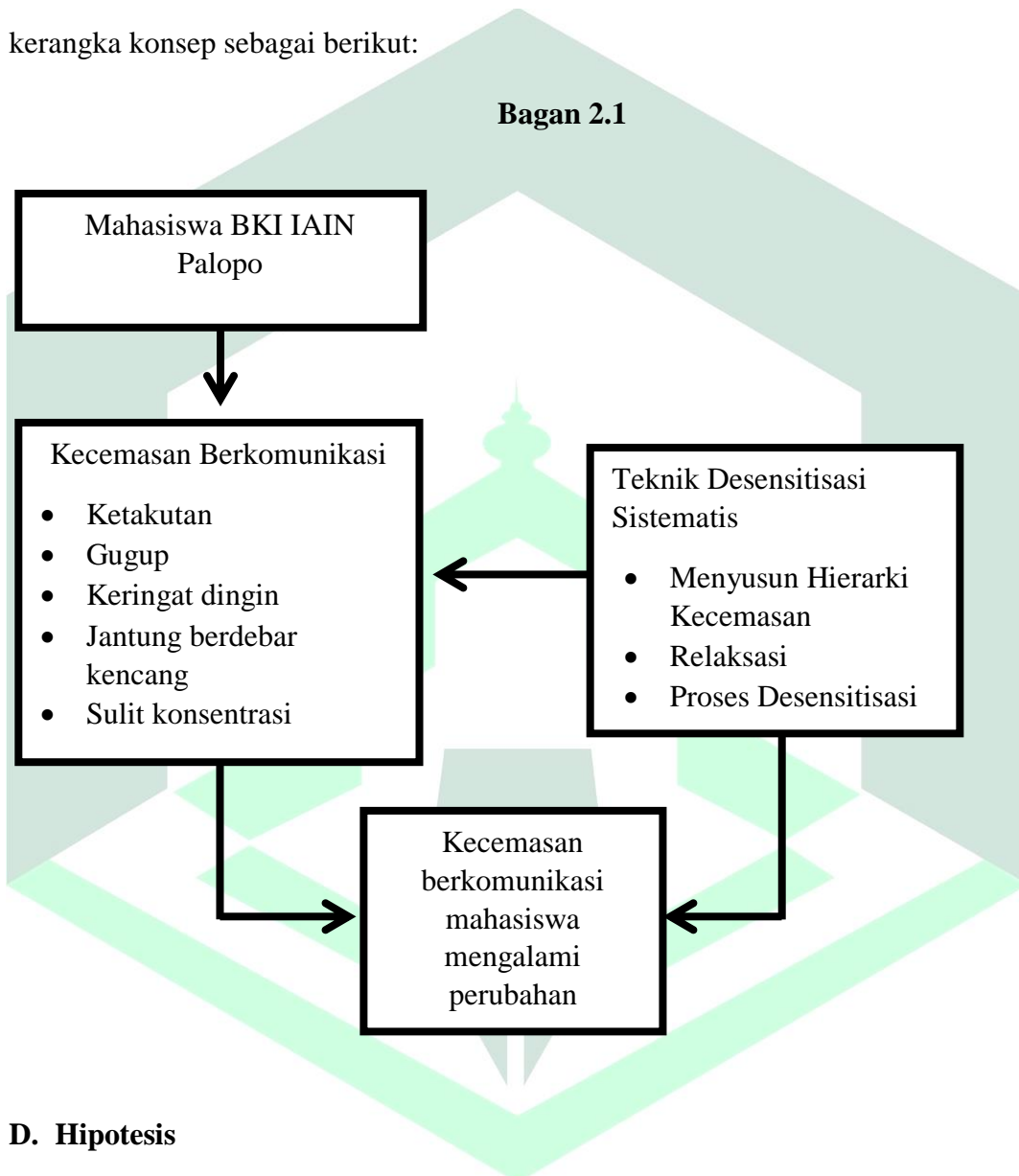
- 1) Gejala Fisik dari Kecemasan yaitu; kegelisahan anggota tubuh seperti banyak berkeringat, jantung berdetak kencang, panas dingin.
- 2) Gejala Behavioral dari Kecemasan yaitu; berperilaku mengindar atau takut.
- 3) Gejala Kognitif dari Kecemasan yaitu; khawatir tentang sesuatu, merasa terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidak mampuannya untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, hal ini mengakibatkan sulitnya untuk konsentrasi.²³

²² Katarina Mangampang, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di depan Umum di Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di depan Kelas”, (Yogyakarta: Universitas Shanata Yogyakarta, 2013), 15- 18

²³ J.S. Nevid, “Psikologi Abnormal”, (Jakarta: Erlangga, 2005).

C. Kerangka Berfikir

Untuk mengetahui tentang variabel yang akan diteliti, yaitu pengaruh teknik desensitisasi sistematis dalam menetralkan kecemasan akan penulis gambar dalam kerangka konsep sebagai berikut:



D. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara atas rumusan penelitian sampai dibuktikan dengan data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban alternatif terhadap masalah yang sedang diteliti atau dipelajari

berdasarkan tinjauan literatur dan hasil penelitian sebelumnya. Hipotesis dari penelitian ini yaitu tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami mahasiswa yaitu berada pada tingkat sedang yaitu 50% dan besaran efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir kecemasan berkomunikasi mahasiswa sebesar 30%. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang diteliti atau dikaji dengan didasarkan atas kajian pustaka dan hasil-hasil penelitian sebelumnya sehingga perlu diuji kebenarannya.²⁴

Berdasarkan konsep hipotesis maka rumus uji hipotesis sebagai berikut:

- a. Jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_a diterima sedangkan H_o ditolak.
- b. Jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_a ditolak sedangkan H_o diterima.

²⁴ Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah, (Palopo, IAIN Palopo: 2019), 13.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif pre-eksperimen berupa desain *one group* dan *pretest-posttest*. Terdapat tiga tahapan dalam desain penelitian ini yaitu *pretest* yang dilakukan sebelum *treatment*, kemudian *treatment* yang dilakukan setelah melihat hasil *pretest*, dan terakhir memberikan *posttest* untuk melihat apakah *treatment* tersebut berhasil meningkatkan/menetralkan setelah perlakuan atau pengobatan diberikan. Penelitian ini memberikan perlakuan kepada sejumlah sampel untuk mengetahui apakah perlakuan yang dihasilkan efektif atau tidak, dan memberikan *posttest* untuk mengukur kembali kecemasan komunikasi mahasiswa. Pada hasil penelitian ini dapat diketahui dengan tepat karena terdapat *pretest* yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan dijumlahkan dengan *posttest* yang diberikan setelah mahasiswa diberikan perlakuan. Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan dapat menetralkan kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa. Adapun desain penelitiannya *one group* dan *pretest-posttest* yang akan digunakan digambarkan dalam bentuk tabel:

Tabel 3.1

Desain Penelitian *One Group Pretest dan Posttest*

Pre-Test	Treatment	Posttets
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : *Pretest* (tes awal) sebelum dilakukan perlakuan.

X : *Treatment* atau tindakan penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk menetralsir kecemasan berkomunikasi mahasiswa ketika presentasi

O2 : *Posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa BKI semester dua tahun ajaran 2023. Tempat penelitian ini di IAIN Palopo. Pemilihan lokasi ini berdasarkan atas masalah yang ingin diteliti oleh peneliti oleh peneliti ada di sini. Selain dari itu Penulis mengambil lokasi dengan pertimbangan efisiensi lokasi, waktu, biaya dan tenaga yang akan memudahkan penulis selama proses kegiatan penelitian berlangsung. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan kurang lebih selama 2 bulan lamanya.

C. Definisi Operasional

Variabel merupakan gambaran informasi dan data yang diperlukan untuk memecahkan masalah.

1. Variabel bebas merupakan faktor atau unsur yang dianggap dapat menentukan variabel terikat. Variabel bebas dari penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis.
2. Variabel terikat merupakan variabel yang timbul atau yang menjadi akibat munculnya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan berkomunikasi mahasiswa

Variabel bebas (X) adalah teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah tingkah laku dengan cara menghadapkan individu pada ketakutan yang dialami konseli, namun ketakutan itu diberikan secara perlahan mulai dari yang rendah ke lebih tinggi. Sehingga konseli bisa menghadapinya dengan rileks tanpa adanya rasa takut.

Variabel terikat (Y) adalah kecemasan komunikasi. Kecemasan komunikasi mahasiswa merupakan ketakutan yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan komunikasi yaitu di mana konseli akan merasa khawatir jika berbicara di depan umum, baik itu berpidato atau presentasi di depan kelas. Dimana ketika ingin menyampaikan suatu pendapat akan merasa gelisah, ketakutan, gugup yang ditandai dengan keringat dingin sehingga membuat konseli susah konsentrasi.

Presentasi merupakan berbicara di depan kelas untuk menyampaikan ide, gagasan, materi atau hal lainnya. Presentasi harus disampaikan dengan baik agar

yang mendengar dapat menangkap materi atau audiens mampu memahami materi yang disampaikan presenter.

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022 adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di IAIN Palopo yang telah memasuki semester II. Mahasiswa diharuskan mampu berinteraksi sosial dalam lingkungan kelas untuk berinteraksi secara langsung, seperti presentasi di depan kelas.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam metode penelitian kata populasi digunakan untuk menyebutkan sekumpulan atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya, populasi penelitian merupakan keseluruhan (universal) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian.¹ Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022 IAIN Palopo yang berjumlah 54 orang.

Alasan peneliti mengambil mahasiswa BKI angkatan 2022 dikarenakan mereka masih belum berpengalaman dalam hal presentasi atau berbicara di depan kelas, sehingga mereka merasa takut salah ketika berbicara di hadapan teman-temannya.

2. Sampel

¹ Kasmadi, dan Nia Siti Sunariah. *"Panduan Modern Penelitian Kuantitatif"*. (Bandung: Afabeta, 2016), 65

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel juga bisa disebut sebagai bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu yang dapat mewakili populasinya. Arikunto menjelaskan, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Penelitian menentukan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.²

Sampel dalam penelitian ini akan di tentukan berdasarkan angket *pretest* yaitu angket yang diberikan kepada mahasiswa sebelum perlakuan aau *teatment* diberikan.

Beberapa pertimbangan penarikan sampel karena memenuhi kriteria antara lain:

- a. Mahasiswa BKI IAIN Palopo yang termasuk ke dalam kategori kecemasan berat ketika presentasi, yaitu seperti mengalami gugup saat berbicara, ketakutan, keringat dingin, jantung berdebar kencang, dan sulit konsentrasi.
- b. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan Data

² Sugiono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*”, Cet II (Alfabeta:2015), 300

Pada hakikatnya metode penelitian merupakan menggabungkan antara berpikir secara induktif dan deduktif.³ Pengumpulan data adalah komponen penting dari penelitian karena ini adalah cara peneliti mengumpulkan informasi yang di butuhkan untuk keperluan studi. Memperoleh bahan, informasi, fakta, dan data yang dapat dipercaya merupakan tujuan dari pengumpulan data dalam penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data:

1. Angket

Angket/kuesioner merupakan daftar pertanyaan tertulis yang memerlukan tanggapan baik kesesuaian maupun ketidak sesuaian dari sikap testi dan responden.⁴ Jelas bahwa kuesioner yang dimaksud adalah daftar pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden berupa jawaban. Penulis penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa BKI IAIN Palopo. Kuesioner mencakup skala untuk mengukur tingkat kecemasan setiap orang. Skala Likert digunakan dalam penyelidikan ini. Skala Likert menawarkan lima kemungkinan tanggapan, tetapi jawaban lain yang digunakan dalam penelitian ini hanya 1-4 karena opsi netral, dikarenakan untuk menghindari kebingungan saat menanggapi pernyataan dan pertanyaan.

Tabel 3.2

³ Husnaini Husman, dan Pusnomo Setiady, “*Metode penelitian Sosial*” (Jakarta :2008), 52

⁴ Kasmadi, dan Nia Siti Sunariah, “*Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*”(Bandung; 2016), 70

Skor Alternatif Jawaban

Pernyataan	Favourable(+)	Unfavourable(-)
SS	4	1
S	3	2
KS	2	3
TS	1	4

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 20.

Interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut :

a) Skor tertinggi : $20 \times 4 = 80$

b) Skor terendah : $20 \times 1 = 20$

c) Rentang : $80 - 20 = 60$

d) Interval : $60 / 3 = 20$

Tabel 3.3

Kategori Kecemasan Berkomunikasi

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	60-80
Sedang	40-59
Rendah	20-39

2. Dokumentasi

Saat melakukan penelitian, dokumentasi adalah metode pengumpulan data tentang informasi yang berkaitan dengan video, rekaman audio, catatan wawancara, dan gambar. Peneliti menggunakan pendekatan dokumentasi karena data dari dokumentasi dapat dimanfaatkan untuk mendukung data dari kuesioner dan observasi, sehingga meningkatkan kredibilitas temuan penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Karena alat atau instrumen ini menggambarkan cara pelaksanaannya maka sering juga disebut teknik penelitian. Instrumen sangat penting pada dalam penelitian, karena penelitian memerlukan data yang empiris dan data tersebut hanya mungkin diperoleh melalui instrumen dan teknik pengumpulan data yang tepat. Dengan demikian instrumen dapat menentukan kualitas penelitian itu sendiri.⁵

⁵ Yuberi Antori Saregar, *pengantar metodologipendidikan matematika dan sains*, (Bandung: Rineka Cipta, 2002), 177

Angket atau kuesioner adalah instrumen penelitian ini. Kuesioner adalah alat atau metodologi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dan berisi pertanyaan yang harus ditanggapi oleh responden. Kuesioner langsung adalah apa yang peneliti gunakan. Kuesioner mencakup skala untuk mengukur tingkat kecemasan setiap orang. Bentuk respon skala Liker adalah format kuesioner atau jawaban kuesioner.

Alat belajar yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat adalah skala liker. Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini biasanya disebut sebagai variabel penelitian dan ditetapkan dengan hati-hati oleh peneliti. Dengan menggunakan skala Liker ini, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang mengharuskan mereka untuk menunjukkan tingkat persetujuan mereka atau pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini.

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliable angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut dijelaskan langkah-langkah dalam pengujiannya:

i. Uji validitas instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengukur apakah kuesioner tersebut valid atau tidak, jika pertanyaan-pertanyaan dalam angket tersebut mampu mengungkapkan sesuatu yang sedang diukur. Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket atau kuesioner, dan untuk keperluan tersebut digunakan teknik korelasi. Jawaban puntuk setiap item dikorelasikan dengan total skor.

ii. Uji reliabilitas instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *stabilizing*. Uji reliabilitas adalah konsistensi skor angket yang dicapai oleh orang yang sama dalam kesempatan yang berbeda.⁶ Daftar pertanyaan angket dikatakan reliabel jika jawabannya konsisten dari waktu ke waktu dan memberikan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

- a) 0,80-1,00 : Reabilitas sangat tinggi
- b) 0,60-0,80 : Reabilitas tinggi
- c) 0,40-0,60 : Reabilitas sedang
- d) 0,20-0,40 : Reabilitas rendah.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelolah data penelitian untuk memperoleh suatu kesimpulan dalam data yang dihasilkan. Oleh karena itu data yang terkumpul harus segera dilakukan analisis guna menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Pengujian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*).

Tujuan dari analisis data yaitu untuk menggambarkan keadaan mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi sebelum dan sudah diberikan layanan

⁶Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif* (cet. IV; Yogyakarta: pustaka pelajar, 2015), h. 196.

konseling dengan teknik desensitisasi sistematis dalam upaya menetralkan tingkat kecemasan berkomunikasi. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Model penelitian yang digunakan yaitu *desain one group pretest posttest* dengan melakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dilakukan *tritmen* dan sesudah dilakukan *tritmen*. Tujuan dari penggunaan *pretest* dan *posttest* yaitu untuk melihat apakah ada perbedaan data dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis Statistika Deskriptif

Analisis deskriptif data yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kecemasan komunikasi siswa yang tampak pada kondisi awal (*pretest*) dan kondisi akhir (*posttest*) masing-masing sebelum dan sesudah siswa mendapatkan perlakuan dengan pendekatan desensitisasi sistematis. Dalam penelitian ini, hasilnya disajikan dengan mencari frekuensi relatif (atau persentase). Proporsi dari setiap frekuensi yang mendukung suatu nilai dikenal sebagai frekuensi relatif.⁷

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

⁷ Suharini Arikunto, "Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)". (Jakarta:Rineka Cipta,2007), 144

2. Uji Normalisasi

Untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara teratur atau tidak, digunakan uji normalitas. Uji statistik Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam SPSS versi 25 untuk uji normalitas data..⁸ Dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika Signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- b. Jika Signifikan $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

3. Uji Hipotesis

Uji t atau paired sampel uji t adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis dengan tujuan untuk menentukan keberhasilan percobaan yaitu menetralsisir perilaku kecemasan berkomunikasi mahasiswa. SPSS versi 25 digunakan untuk membantu analisis data pada penelitian ini.

- c. Jika sig $< 0,05$ maka H_a diterima sedangkan H_o ditolak.
- d. Jika sig $> 0,05$ maka H_a ditolak sedangkan H_o diterima.

⁸ Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta : Gaya Media, 2017), h. 135.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum mahasiswa BKI IAIN Kota Palopo

- a. Sejarah singkat program studi bimbingan dan konseling Islam IAIN Palopo.

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam berkonsentrasi pada industri konseling dan penyuluhan. Prodi ini berada di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo. Berdasarkan keputusan BAN-PT No. 8687/SK/BAN-PT/AK-PPJ/S/VI/2021, Prodi Bimbingan Konseling Islam kini memiliki peringkat akreditasi B.

Adapun visi dan misi program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

- 1) Visi

Unggul dan terkemuka dalam pengkajian dan pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam untuk kebahagiaan dan kesejahteraan umat manusia.

- 2) Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Bimbingan dan Konseling Islam dengan ilmu terkait sebagai proses menyiapkan konselor Islam profesional.
- b) Mengembangkan penelitian Bimbingan dan Konseling Islam untuk kepentingan akademik dan masyarakat.
- c) Meningkatkan peran serta dalam upaya membantu menyelesaikan persoalan individu dan keluarga.

d) Memperluas kerja sama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridarma perguruan tinggi.¹

b. Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam

Berikut ini daftar nama dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang berjumlah 8 orang dan terdiri dari berbagai bidang ilmu.

Tabel 4.1

Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam

Nama
Dr. Masmuddin, M.Ag.
Dr. Efendi P., M.Sos.I.
Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.
Muhammad Ilyas, S.Ag., MA.
Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si
Sapruddin, S.Ag., M. Sos.I.
Hamdani Thaha, S.Ag., M. Sos.I.
Nur Mawahira Yusuf, S.Pd.I., M.P.Si.

Tabel 4.1 Bersumber dari dokumen akademik IAIN Palopo Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

c. Jumlah mahasiswa Bimbingan dan konseling Islam

¹ Data Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo

Mahasiswa Bimbingan konseling angkatan 2019 hingga angkatan 2022 yaitu.

Angkatan 2019	: 77 Mahasiswa
Angkatan 2020	: 54 Mahasiswa
Angkatan 2021	: 83 Mahasiswa
Angkatan 2022	: 54 Mahasiswa
Jumlah keseluruhan	: 323 Mahasiswa

d. **Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana merupakan penunjang dalam kegiatan belajar mengajar agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara maksimal. Demikian pula dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam, sarana dan prasarana yang ada cukup memadai dalam menunjang proses belajar bagi mahasiswa yang ada di fakultas ushuluddin adab dan dakwah.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022 IAIN Palopo, adapun rincian jumlah mahasiswa BKI angkatan 2022 adalah 54 mahasiswa. Dari populasi tersebut peneliti menarik sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel sumber data dengan kriteria tertentu.

3. Uji Validitas dan Reabilitas Data

a. Hasil Uji Validitas

Uji validitas menggunakan korelasi spearman, yaitu mengkolerasikan nilai tiap butir pernyataan dengan nilai totalnya, dengan standar koefisien korelasi diatas 0,279. Apabila koefisien korelasi nilai 0,279 atau lebih dinyatakan valid. Kriteria yang digunakan untuk menentukan valid tidaknya pernyataan atau pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan berkomunikasi 95%.

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas Kecemasan Berkomunikasi *Pretest*

Butir Pertanyaan	R_{hitung}	R_{tabel}	Ket
1	0,660	0,279	Valid
2	0,785	0,279	Valid
3	0,535	0,279	Valid
4	0,499	0,279	Valid
5	0,603	0,279	Valid
6	0,635	0,279	Valid
7	0,602	0,279	Valid
8	0,733	0,279	Valid
9	0,762	0,279	Valid
10	0,811	0,279	Valid
11	0,706	0,279	Valid
12	0,829	0,279	Valid
13	0,809	0,279	Valid
14	0,680	0,279	Valid
15	0,776	0,279	Valid
16	0,797	0,279	Valid

17	0,817	0,279	Valid
18	0,734	0,279	Valid
19	0,787	0,279	Valid
20	0,629	0,279	Valid

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil r_{hitung} dari semua kuesioner diatas nilainya lebih tinggi dari nilai $r_{tabel} = 0,279$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua kuesioner memiliki kriteria valid.

b. Hasil Uji Reabilitas

Uji realibilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur realibilitas dengan uji statistik Cronbach's Alpha (α). Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai $\alpha > 0,6$.² Adapun hasil uji realibilitas kuesioner adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.949	20

² Syofian Siregar, "Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif", (Jakarta : PT bumi Aksara, 2014), 87.

Sumber: Diolah menggunakan SPSS 25

Dari hasil analisis cronchbach alpha didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,949 > 0,6$ dan dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan angket realibilitas dapat dilanjutkan.

4. Gambaran Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran angket di mana kecemasan yang dialami mahasiswa yaitu bervariasi. Mulai dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, hingga pada kecemasan berat. Kecemasan berat inilah yang harus diatasi agar tidak menimbulkan berkurangnya potensi mahasiswa untuk lebih maju dan berkembang.

Berdasarkan hasil perolehan data yang didapat melalui penyebaran angket yang diisi oleh mahasiswa. Terdapat mahasiswa BKI IAIN Palopo yang mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang, hingga kecemasan tingkat tinggi.

Tabel 4.4

Gambaran Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo Angkatan 2022

KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PERSENTASE
TINGGI	60-80	16	30%
SEDANG	40-59	28	52%
RENDAH	20-39	10	18%

JUMLAH	54	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Palopo berbeda-beda, terlihat pada kategori tingkat tinggi berada pada presentase (30%) atau 16 orang mahasiswa, mahasiswa dengan kecemasan tingkat sedang berada pada presentase (52%) atau 28 orang mahasiswa, dan mahasiswa dengan kecemasan tingkat rendah (18%) atau 10 orang mahasiswa. Peneliti mengambil 11 orang responden karena dimana teknik pengambilan sampel sumber data dengan kriteria tertentu.

5. Proses Pelaksanaan *Treatment* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo

Sebelum melakukan *treatment* terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal terhadap mahasiswa BKI untuk melihat kondisi dari objek yang ingin diteliti untuk mengetahui kondisi awal, kemudian peneliti melakukan *pretest* atau memberikan angket untuk mengetahui jumlah data mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, setelah hasil dari angket kemudian dilakukan teknik *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel sumber data dengan kriteria tertentu. Selanjutnya peneliti melakukan proses *treatment* atau pemberian suatu tindakan kepada mahasiswa BKI yang mengalami kecemasan berkomunikasi tingkat tinggi dengan memberikan teknik desensitisasi sistematis. Tindakan terakhir yang dilakukan peneliti yaitu

posttest atau memberikan kembali angket untuk melihat hasil adanya perubahan setelah diterapkannya teknik desensitisasi sistematis.

a. Pelaksanaan *Pretest*

Pretest dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi kecemasan berkomunikasi mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan angket kepada seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester II yang berjumlah 54 mahasiswa. Maka peneliti menemuka 16 orang mahasiswa yang mengalami kecemaasan tingkat tinggi, kemudian dilakuan *purposive sampling* dan ditemukan 11 peserta yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi. Di bawah ini ringkasan skor penilaian kecemasan mahasiswa ketika presentasi sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis.

Tabel 4.5

Data *Pre-test* yang Mengalami Tingkat Kecemasan Berat

No	Inisial Mahasiswa	Hasil <i>pre-test</i>	Kriteria
1	DP	78	Tinggi
2	ST	69	Tinggi
3	SKP	76	Tinggi
4	MJA	69	Tinggi
5	R	68	Tinggi
6	MPS	71	Tinggi
7	WA	73	Tinggi
8	AW	68	Tinggi
9	SS	72	Tinggi
10	NRR	70	Tinggi
11	ARC	72	Tinggi
	Jumlah	786	Tinggi

Mean

71,45

Tabel di atas menunjukkan bahwa 11 orang mahasiswa mengalami kecemasan berkomunikasi dalam kategori kecemasan tingkat tinggi. Peneliti melakukan *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum diterapkannya teknik desensitisasi sistematis untuk menetralkan kecemasan mahasiswa tersebut.

b. Pemberian *Treatment*

Pada tahap *treatment*, peneliti memberikan perlakuan yaitu teknik desensitisasi sistematis, teknik ini diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi tingkat tinggi yang berjumlah 11 orang mahasiswa.

Rasa takut dan cemas yang dialami mahasiswa merupakan hambatan bagi mahasiswa karena mampu menghambat kemampuan mahasiswa baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan akademiknya, hal ini dapat dilihat ketika mahasiswa berpidato, presentasi, maupun berbicara di depan umum. Kecemasan mahasiswa tidak bisa dibiarkan begitu saja tetapi harus ada upaya yang diberikan agar kecemasannya yang dialami bisa diatasi yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Pokok dari teknik desensitisasi sistematis yaitu memunculkan respon yang bertentangan dengan kecemasan yang dialami responden yaitu di mana peneliti menghadapkan responden pada ketakutannya namun ketakutannya ini akan dikemas dalam bentuk yang aman sehingga responden merasa nyaman dan relaks. Kuncinya

yaitu memperkuat respon yang diinginkan yaitu perasaan tenang untuk memblokir respon yang tidak diinginkan berupa perasaan cemas dan takut.

Peneliti melakukan penelitian pre-eksperimen dengan desain satu kelompok *pretest* dan *posttest*. Adapun jumlah responden yang peneliti ambil yaitu 11 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo sampel diambil dengan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan dalam penentuan sampel yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi tingkat tinggi dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

Proses pemberian teknik desensitisasi sistematis yaitu terlebih dahulu dilakukan penyusunan hierarki kecemasan, melakukan relaksasi, dan yang terakhir proses desensitisasi itu sendiri.

Tabel 4.6

Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Teknik Desensitisasi Sistematis

No	Tanggal	Kegiatan	Deskripsi kegiatan
1	28 & 29 Maret 2023	<i>Pretest</i>	Diberikannya angket kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester II serta menentukan responden penelitian
2	16 Mei 2023	Tindakan I	Mahasiswa memahami dan mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, dan peneliti memberikan penjelasan tentang teknik desensitisasi sistematis. Serta dijelaskan prinsip dasar tentang <i>self talk positif</i> ,

			<i>visual imageri, dan relaksasi.</i> Mahasiswa dilatih untuk relaksasi dan melakukan penentuan hierarki kecemasan mahasiswa.
3	17 Mei 2023	Tindakan II	Mahasiswa dilatih melakukan relaksasi yaitu proses membayangkan hal yang menyenangkan agar mahasiswa dalam kondisi yang tenang dan nyaman untuk memblokir kecemasan yang dialami.
4	22 Mei 2023	Tindakan III	Kembali dilakukan latihan relaksasi yaitu proses membayangkan hal yang menyenangkan untuk memblokir kecemasan yang dialami responden
5	29 Mei 2023	<i>Posttest</i>	Mahasiswa kembali diberikan angket untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan setelah diberikan pelatihan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Berdasarkan tabel 4.6, penggunaan teknik desensitisasi sistematis dilakukan yaitu tiga kali pertemuan. Hasil dari teknik desensitisasi sistematis dapat dinilai dari hasil *posttest*. *Posttest* dilakukan setelah diberikannya tindakan teknik desensitisasi sistematis untuk melihat apakah ada penetralan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa.

1) Tahap awal pada pertemuan pertama

Tahap ini dilakukan yaitu pengenalan antara peneliti dengan seluruh responden. Kemudian peneliti menjelaskan tentang pengertian dari teknik desensitisasi sistematis, serta cara penentuan hierarki kecemasan yaitu hal-hal yang menimbulkan kecemasan yang disusun dari yang kecemasan terendah hingga ke kecemasan berat. Adapun hasil dari hierarki yang telah disusun yaitu sebagai berikut.

Tabel 4.7
Hierarki Kecemasan Mahasiswa

No	Peristiwa
1	Dosen menyampaikan akan diadakan presentasi minggu depan
2	Mahasiswa mempersiapkan materi presentasi
3	Dua hari menjelang presentasi
4	Satu hari menjelang presentasi
5	Malam sebelum presentasi dilakukan
6	Pagi sebelum presentasi dilakukan
7	Mahasiswa perjalanan ke kampus di pagi sebelum presentasi dilakukan
8	Mahasiswa tiba di kampus di pagi hari sebelum presentasi dilakukan
9	Dosen masuk di kelas untuk memulai presentasi
10	Mahasiswa mempersiapkan untuk presentasi di depan kelas
11	Mahasiswa mulai melakukan presentasi
12	Audiens mengajukan pertanyaan
13	Mahasiswa kehabisan waktu untuk menjawab pertanyaan audiens

Pada tabel di atas merupakan daftar hierarki kecemasan mahasiswa yang telah ditentukan bersama. Setelah menentukan daftar hierarki kecemasan maka proses relaksasi bisa dilakukan. Pada pertemuan awal mahasiswa diajarkan untuk latihan relaksasi yang baik dan benar yaitu relaksasi otot, dan relaksasi pernafasan, dan diajarkan pula memberikan tanda berupa menggerakkan tangan ketika dalam proses relaksasi timbul rasa cemas, kemudian dilanjutkan dengan mempelajari *self talk positif* yaitu proses berbicara dengan diri sendiri dengan cara positif, yaitu dialog internal yang membuat diri menjadi nyaman, mampu berfikir optimis berupa memberikan kata-kata semangat pada diri sendiri agar tidak mudah menyerah dalam melakukan sesuatu dan lain sebagainya, dilanjutkan dengan latihan *visual imageri* yaitu kemampuan membayangkan sesuatu hal yang menyenangkan, tenang dan membuat rileks, yaitu dalam hal ini mahasiswa menutup mata lalu membayangkan pemandangan gunung yang hijau dan sejuk, membayangkan pantai yang berwarna biru indah, membayangkan taman yang dipenuhi bunga berwarna warni dan lain sebagainya. Proses ini dilakukan untuk melawan rasa takut ketika proses desensitisasi sistematis berlangsung.

Sebelum menutup pertemuan awal peneliti memberi pekerjaan rumah kepada mahasiswa yaitu terus latihan relaksasi dan latihan penilaian imajinasi di rumah agar pertemuan berikutnya mahasiswa mampu lebih fokus selama melaksanakan proses relaksasi.

2) Tahap pertemuan kedua

Pada tahap ini dilakukan tahap relaksasi yaitu mahasiswa menutup mata lalu kemudian membayangkan situasi yang memunculkan kecemasan dari yang terendah hingga kecemasan yang berat yaitu hasil dari hierarki yang telah disusun bersama, kemudian perasaan itu diblokir dengan respon berlawanan atau rileks yang telah diajarkan pada pertemuan awal. Selama proses relaksasi berlangsung yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan alat bantu yaitu audio untuk penghayatan relaksasi yang lebih maksimal, audio tersebut berupa musik relaksasi yang telah disiapkan oleh peneliti.

Pada saat proses relaksasi berlangsung jika terjadi tanda-tanda cemas seperti berkeringat, jantung berdebar, merasa lemas, mahasiswa diminta untuk memberi tanda berupa menggerakkan tangan seperti yang telah diajarkan sebelumnya. Dengan adanya tanda tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan waktu untuk rileks untuk melanjutkan ketahap berikutnya, di mana waktu tersebut mahasiswa bisa melakukan penilaian imajinasi selama proses relaksasi. Apabila mahasiswa sudah dalam keadaan tenang, rileks mahasiswa bisa mengulangi kembali hingga pada kejadian yang paling berat dalam menimbulkan kecemasan.

Pada awal relaksasi dalam proses desensitisasi sistematis ini mahasiswa masih sulit untuk fokus untuk mencapai keadaan yang relaks dan nyaman yang lebih maksimal. Mahasiswa masih memikirkan hal lain, untuk mencegah hal itu peneliti meminta kepada mahasiswa untuk terus latihan dan mengasah

kemampuan untuk bisa lebih fokus selama proses relaksasi berlangsung maka dari itu sebelum menutup pertemuan peneliti memberi pekerjaan rumah untuk melatih kemampuan relaksasi, kemampuan berimajinasi, dan latihan untuk lebih fokus. Tidak hanya itu selain permasalahan yang kurang fokus dalam proses desensitisasi mahasiswa juga menunjukkan gejala berupa jantung berdebar-debar, merasa gelisah serta cemas gejala yang dirasakan mahasiswa tersebut seakan-akan sedang berhadapan langsung dengan kejadian sebenarnya yaitu ketika presentasi.

3) Tahap akhir pada pertemuan ketiga

Tahap ini adalah tahap yang sama yang telah dilakukan pada pertemuan kedua yaitu mahasiswa diminta kembali melakukan proses relaksasi yaitu proses membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan dari yang terendah hingga ke kecemasan berat yaitu dari hierarki yang telah disusun. Selama proses relaksasi mahasiswa diminta untuk terus lebih fokus dan rileks, pada pertemuan ini mahasiswa sudah lebih mampu mengendalikan diri mereka, mahasiswa mampu lebih fokus dari pertemuan sebelumnya sehingga proses desensitisasi dan relaksasi pada pertemuan ini mahasiswa sudah tidak terlalu cemas atau sudah tidak terlalu memunculkan tanda-tanda cemas seperti berkeringat, gemetar, gelisah, jantung berdebar. Bahkan pada pertemuan terakhir ini sudah tidak menjadi hal yang menakutkan bagi mahasiswa.

Mahasiswa telah merasakan perbedaan dari proses relaksasi pada pertemuan awal hingga akhir, mahasiswa telah merasakan akan diri mereka yang lebih relaks dan sudah nyaman.

Teknik desensitisasi dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari baik itu berbicara di depan umum seperti presentasi, dan lain sebagainya meskipun tanpa bantuan peneliti. Dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis Mahasiswa mampu mengendalikan dirinya sehingga dalam proses presentasi mahasiswa sudah tidak terlalu cemas dan mampu melakukan presentasi lebih baik ataupun yang lebih maksimal dari presentasi sebelumnya.

c. Pelaksanaan *posttest*

Setelah pemberian *treatment* sudah diberikan, langkah selanjutnya yaitu mahasiswa yang sudah menjalani proses desensitisasi dalam penelitian tersebut diberikan kembali angket *posttest* untuk melihat sejauh mana kecemasan mahasiswa menetralkan. Adapun nilai *posttest* tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8

Data *Posttest* yang Mengalami Tingkat Kecemasan Berat

No	Inisial Mahasiswa	Hasil <i>post-test</i>	Kriteria
1	DP	47	Sedang
2	ST	49	Sedang
3	SKP	50	Sedang
4	MJA	47	Sedang
5	R	46	Sedang
6	MPS	54	Sedang
7	WA	48	Sedang
8	AW	47	Sedang
9	SS	51	Sedang
10	NRR	50	Sedang

11	ARC	51	Sedang
Jumlah		540	Sedang
Mean		49,09	

Tabel 4.8 bersumber dari analisis penelitian

Tabel 4.8 menunjukkan skor yang diperoleh mahasiswa setelah melakukan *treatment* desensitisasi sistematis dalam menetralkan tingkat kecemasan berkomunikasi. Dari hasil *posttest* menunjukkan bahwa 11 orang mahasiswa berada di kriteria sedang, yang pada awalnya sebelum diberikan *treatment* 11 orang mahasiswa tersebut berada pada tingkat kecemasan tinggi.

Tabel 4.9

Hasil *posttest* kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Palopo angkatan 2022

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
TINGGI	60-80	0	0%
SEDANG	40-59	11	100%
RENDAH	20-39	0	0%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan tabel tersebut di atas, skor *posttest* kecemasan komunikasi mahasiswa termasuk dalam kelompok sedang, dengan 11 siswa memperoleh skor 100% dalam kategori sedang.

Peneliti membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah hasil proses *treatment* selesai. Berikut perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan pada Tabel 4.9.

Tabel 4.10

**Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Mahasiswa Bimbingan dan
Konseling Islam IAIN Palopo Angkatan 2022**

No	Inisial mahasiswa	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
1	DP	78	Tinggi	47	Sedang
2	ST	69	Tinggi	49	Sedang
3	SKP	76	Tinggi	50	Sedang
4	MJA	69	Tinggi	47	Sedang
5	R	68	Tinggi	46	Sedang
6	MPS	71	Tinggi	54	Sedang
7	WA	73	Tinggi	48	Sedang
8	AW	68	Tinggi	47	Sedang
9	SS	72	Tinggi	51	Sedang
10	NRR	70	Tinggi	50	Sedang
11	ARC	72	Tinggi	51	Sedang
	Jumlah	786		540	
	Rata-Rata	71,45	Tinggi	49,09	Sedang

Sumber data: Hasil dari penelitian

Nilai *pretest* 11 mahasiswa sebelum mendapatkan perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis memiliki nilai rata-rata 71,45 seperti yang terlihat pada tabel di atas. Pada saat menggunakan pendekatan desensitisasi sistematis, nilai *posttest* diberikan perlakuan dan nilai rata-ratanya adalah 49,09. Hal ini menunjukkan penurunan dari setelah diberikan perlakuan.

Secara inci untuk melihat perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* terkait tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 4.11
Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo Angkatan 2022

Katgori	Rentang Skor	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Tinggi	60-80	11	100%	-	-
Sedang	40-59	-	-	11	100%
Rendah	20-39	-	-	-	-
Jumlah		11		11	

Pada tabel di atas terdapat 11 mahasiswa pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan *treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi tersebut mengalami penetralan, ini sesuai degan hasil *posttest* bahwa dari 11 orang mahasiswa berada pada kategori sedang. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam menetralsisir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi

6. Efektifitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi ketika Presentasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo Angkatan 2022

a. Uji Normalitas

Apakah data berdistribusi normal atau tidak, Uji Normalitas adalah uji statistik yang digunakan untuk menilai distribusi atau variabel, terlepas dari apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dengan uji statistik Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS versi 25. Data dianggap berdistribusi normal jika $\text{sig} > 0,05$, dan tidak berdistribusi normal jika $\text{sig} < 0,05$. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai Shapiro-Wilk. Berikut adalah temuan dari uji kenormalan saat menggunakan nilai Shapiro-Wilk berikut:

Tabel 4.12

Hasil Uji Normalisasi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.160	11	.200*	.903	11	.202
Posttest	.173	11	.200*	.931	11	.423

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: *Diolah menggunakan SPSS 25*

Berdasarkan dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari jumlah sig nifikansi > 0.05 . Pada tahap *pretest*

$0.202 > 0.05$ dan *posttest*. $0.423 > 0.05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Setelah uji normalisasi, akan dibandingkan hasil skor *pretest* dan *posttest* yang sebelumnya dibandingkan dengan membandingkan hasil skor. Untuk mengetahui hasil perbandingan nilai antara *pretest* dan *posttest* dilakukan uji hipotesis. Kemudian dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *paired sampel t-test* untuk mengetahui efektifitas teknik desensitisasi sistematis dalam menetralkan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa. Tabel berikut berisi temuan pengujian hipotesis yang dilakukan untuk penelitian ini dengan menggunakan SPSS Statistics 25:

Tabel 4.13

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	71.4545	11	3.23616	.97574
	Posttest	49.0909	11	2.38556	.71927

Sumber: *Diolah menggunakan SPSS 25*

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 71,45 dan selanjutnya nilai rata-rat *post-test* sebesar 49.09 artinya adanya penetralan yang mana nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dari nilai rata-rata *pretest*. Maka dapat dikatakan terjadi penetralan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis.

Data selanjutnya untuk melihat nilai kolerasi sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, yang berdasarkan dari hasil *paired sampel correlation* sebagai berikut:

Tabel 4.14

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	11	.137	.689

Sumber: *Diolah menggunakan SPSS 25*

Nilai *pretest* dan *posttest* memiliki korelasi sebesar 0,050 dan nilai sig pada tabel *paired samples correlations* 0,137. Karena nilai sig 0,689 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara data variabel yakni *pretest* dan *posttest*.

Selanjutnya Uji-t berpasangan dapat digunakan untuk membedakan antara hasil *pretest* dan *posttest*, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.15

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	22.36364	3.74894	1.13035	19.84506	24.88221	19.785	10	.000

Sumber: *Diolah menggunakan SPSS 25*

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa t adalah 19.789, mean 22.36, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan ketentuan $> t_{tabel}$ ($19.789 > 3.748$). dengan demikian nilai t_{hitung} sebesar 19.785 dengan signifikan $0.00 < 0.05$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu dapat kita ketahui bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif secara signifikan untuk menetralkan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2022.

Hipotesis diterima karena ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan suatu perlakuan atau *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis yang berdampak positif bagi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif menetralkan kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo.

7. Perhitungan Persentase Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa

Berdasarkan pada *pretest* diberikan rata-rata kecemasan berkomunikasi mahasiswa = 71.45, dan pada *posttest* diperoleh rata-rata kecemasan mahasiswa = 49.09. Maka kecemasan berkomunikasi mahasiswa setelah mendapatkan *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis lebih tinggi dari pada sebelum mendapatkan *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis ($71.45 > 49.09$) untuk mengetahui tingkat perubahan yang menjadi sasaran penelitian digunakan model Goodwin dan Coater.

Penetralan internal kecemasan komunikasi mahasiswa sebesar:

$$= \frac{(rata-rata\ posttest)-(rata-rata\ pretest)}{rata-rata\ pretest} \times 100\%$$

$$= \frac{49.09-71.45}{71.45} \times 100\%$$

$$= \frac{(-22.36)}{71.45} \times 100\%$$

$$= (-0.31) \times 100\%$$

$$= (-31 \%)$$

Apabila perubahan yang diharapkan setelah diberikan *treatment* mencapai 30% maka *treatment* dianggap berhasil. Persentasi hasil menetralsir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa yaitu 31% artinya teknik desensitisasi sistematis berhasil dalam menetralsir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Palopo.

B. Pembahasan

Penelitian tentang teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir kecemasan berkomunikasi mahasiswa BKI IAIN Palopo. Penelitian ini dilakukan mulai dari tgl 28 maret sampai 29 Mei 2023. Dalam prosesn penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan penyebaran angket kepada mahasiswa BKI IAIN Palopo angkatan 2022 yang berjumlah 54 mahasiswa, dari hasil penyebaran angket pertama terlihat kategori tingkat kecemasan tinggi berada pada presentasi (30%) atau 16 orang mahasiswa, mahasiswa dengan kecemasan tingkat sedang berada pada presentase (52%) atau 28 orang mahasiswa, dan mahasiswa dengan kecemasan

tingkat rendah (18%) atau 10 orang mahasiswa. Peneliti mengambil 11 orang responden dengan cara *purposive* sampling yaitu dimana teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu.

Peneliti menggunakan jenis penelitian pra-eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Untuk mengetahui seberapa besar efektifitas teknik desensitisasi sistematis dalam menetralkan kecemasan berkomunikasi. Teknik desensitisasi sistematis hanya diterapkan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi tingkat tinggi yang berjumlah 11 mahasiswa. Kecemasan berkomunikasi jika dibiarkan begitu saja akan menimbulkan dampak negatif yaitu baik berupa gangguan fisik maupun psikis dimana penderita akan selalu merasa cemas, maka perlu dilakukan penerapan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis. Menurut pendapat Muhammad Nursalim dan Indriyana Rachamawati teknik desensitisasi sistematis adalah metode yang digunakan untuk menetralkan respon emosional yang tidak menyenangkan, dengan cara menghadapkan responden pada kecemasan yang dialami namun kecemasan itu dikemas dalam bentuk yang aman bagi responden agar responden merasa nyaman dan relaks.

Perlakuan teknik desensitisasi sistematis dilakukan setelah diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami responden. Adapun langkah-langkah dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis yaitu ada 3 tahap:

1. Menyusun hierarki kecemasan. Pada tahap ini mahasiswa diberikan pertanyaan-pertanyaan yang dapat menimbulkan kecemasan berkomunikasi ketika

presentasi. Kemudian situasi tersebut akan diurutkan dari yang paling sedikit menimbulkan kecemasan hingga yang paling tinggi menimbulkan kecemasan.

2. Relaksasi. Mahasiswa diajarkan untuk latihan relaksasi hal tersebut meliputi relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Selama proses relaksasi dilaksanakan peneliti menggunakan alat bantu berupa musik instrumental yang dapat membantu responden mencapai tingkat ketenangan yang maksimal.
3. Proses desensitisasi. Proses desensitisasi ketika keadaan responden sepenuhnya santai dengan keadan mata tertutup. Peneliti meceritakan serangkaian situasi hierarki kecemasan yang telah disusun dan meminta responden untuk membayangkan dirinya berada dalam setiap situasi yang diceritakan oleh peneliti.

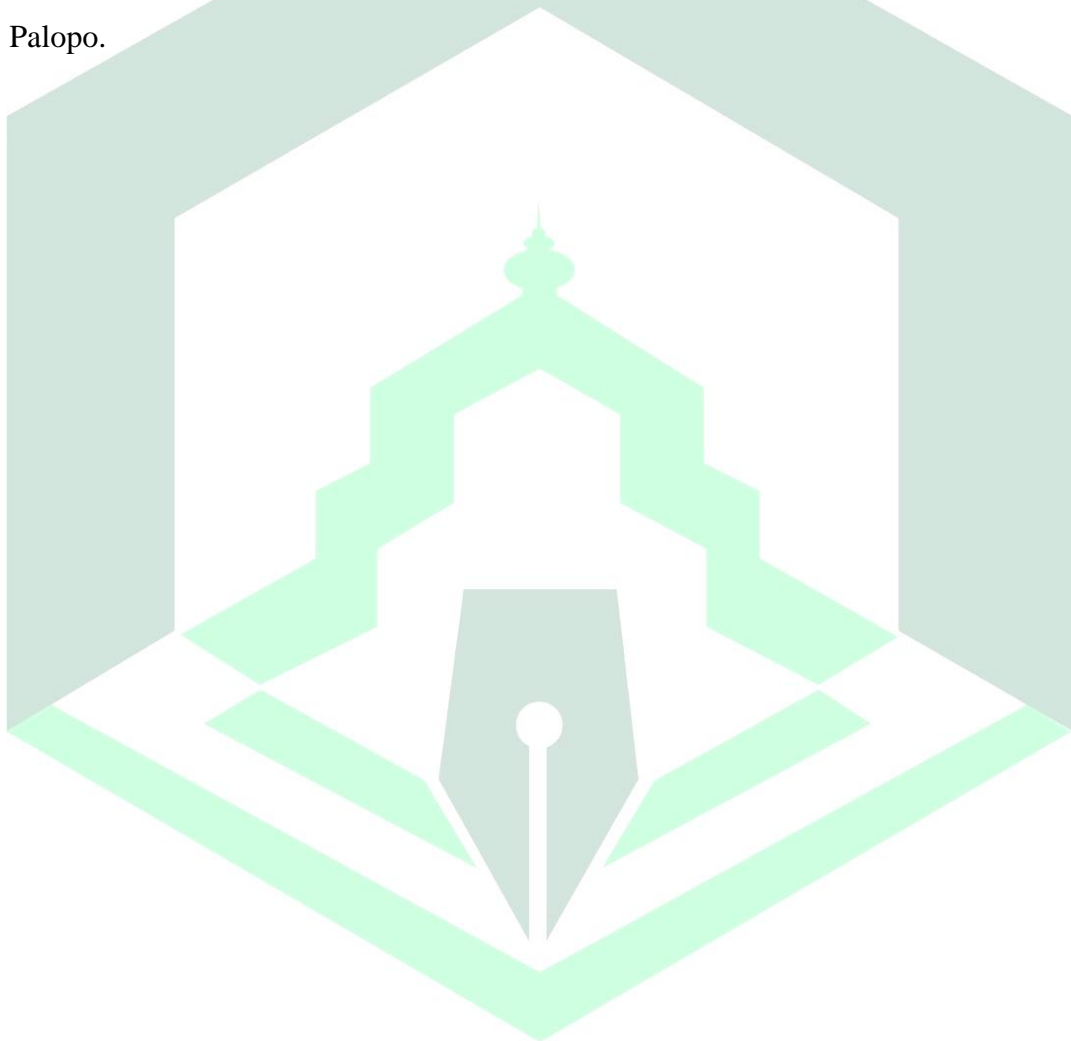
Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas sebelumnya. Hasil uji validitas dan Realibilitas yang dilakukan peneliti bahwa dari hasil uji dinyatakan valid dengan jumlah pertanyaan (kuesioner) 20, dikatakan reliabel karna memenuhi syarat yang telah ditentukan oleh peneliti sehingga semua pertanyaan yang diuji bersifat reliabel.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan cara membandingkan antara hasil *Pretest* dan *Posttest* dengan teknik desensitisasi sistematis dapat menetralsir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa, ini terlihat dari netralnya kecemasan komunikasi mahasiswa setelah diberikannya perlakuan dan dilaksanakannya *Posttest* yang mana terdapat 11 mahasiswa untuk dijadikan sampel dan masuk pada kategori “tinggi” berkurang menjadi kategori “sedang”.

Melihat hasil test pada *pretest* menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami kecemasan tingkat tinggi ketika presentasi, yaitu dengan nilai rata-rata 71.45. kemudian nilai *posttest* diberikan kepada 11 mahasiswa tersebut dengan rata-rata 49.09 hal ini menunjukkan akan adanya penetralan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi.

Hal ini terbukti berdasarkan dari hasil pengujian Normalitas dan Hipotesis, dalam uji normalitas pada saat *Pretest* nilai sig 0,202 artinya $> 0,05$ dan *Posttest* nilai sig 0,423 artinya $> 0,05$. Jadi kesimpulanya bahwa data *Pretest* dan *Posttest* pada penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian dalam uji hipotesis berdasarkan dari hasil pengujian bahwa perubahan mean sebesar 22.36364 kearah positif dari *Pretest* ke *Posttest*, dengan standar deviasi sebesar 3.74894 serta standar error mean sebesar sebesar 1.13035. Uji T menggunakan *Paired Sample t Test* dengan menghasilkan nilai t adalah 19.785 mean 22.36364, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($19.785 > 1.833$), dengan demikian kecemasan berkomunikasi mahasiswa mengalami adanya perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis dan sig $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mereka menjadi netral, jadi teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsisir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo.

Ha diterima yang artinya adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan suatu perlakuan atau *Treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang memberikan pengaruh positif terhadap mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desnsitisasi sistematis berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo sebanyak 11 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam berada pada tingkat kecemasan sedang yaitu berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan 16 masiswa yang berada pada kecemasan tingkat tinggi yaitu 30%.
2. Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menetralkan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo. Uji hipotesis ini menggunakan uji T dengan menggunakan data *pretest* dan *posttest*. Hasil nilai t_{hitung} sebesar 19.785. dengan nilai mean *pretest* dan *posttest* sebesar 22.363. Dapat ditarik kesimpulan bahwa t_{hitung} sebesar $(19.785) > t_{tabel} (1.833)$. Ini berarti adanya perbedaan signifikan antara sebelum diberikan *treatment* dan sesudah dberikan *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis dari *pretest* ke *posttes* sebesar 31%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian Menerapkan teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menetralisir Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kedepannya mahasiswa mampu mengontrol emosi ketika presentasi agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Mahasiswa harus mampu melawan ketakutannya ketika berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari seperti presentasi karena apabila mahasiswa tidak bisa mengontrol emosinya dan gugup dalam berkomunikasi maka akan mengakibatkan performa presentasi dan nilai yang tidak maksimal dan tidak memuaskan.

2. Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahan, Kementerian Agama Republik Indonesia, Tahun 2020
- Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim ibn Mughirah bin Bardizbah Al-Bukhari Al-Ja'fi, *Shahih Bukhari*, Kitab. Al-Maradhi Wath-Thib, Juz 7, Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1981 M.
- Adelia, Briggita. *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Edisi 1. Jakarta Pusat: PT Mediantara Semesta, 2020.
- Adifa, Dika, Pratiwi. *Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi dengan Keaktifan Mahasiswa dalam Diskusi Problem Based Learning Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi Sarjana; Program Studi Kedokteran: Lampung, 2017.
- Aditya, Nugraha. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, vol.2, No.1, Juni 2020. <http://doi.org/10.1826/ijip.v2i1.1-22> .
- Amin, Zakki, Nurul. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2017.
- Arikunto, Suharini. *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Ayu, Diana, Raden. "Apa yang dimaksud dengan Kecemasan Berkomunikasi". <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-kecemasan-berkomunikasi/8922/2>.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek, Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Edford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi 2 Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- Fauzan, Lutfi. "Konseptual Tentang Desensitisasi Sistematis," Desember 31, 2009, <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/>
- Freud Sigmund. *An Outline of Psychoanalysis*. New York: W.W Norton
- Horwitz, Betty. *Communication Apprehension: Origins and Management*. Edisi 1 Newyork: Singular Thomas Learning, 2001
- Husman, Husnaini, dan Pusnomo, Setiady. *Metode penelitian Sosial*. Jakarta, 2008.

- Imam , Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013.
- Irawati, Yesi. *Desensitasi Diri dalam Mengurangi tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Porepare*. Porepare, 2020.
- Jainal, Ilmi. "Terapi Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan ketakutan Pada Anak Dengan Fobia Telur Asin". Vol 8, no.2, (17 Desember 2020): 145-152. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14785>.
- Chaplin, JP. *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2014.
- Kasmadi, dan Nia, Siti, Sunariah. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*". Bandung: Afabeta, 2016
- Khairunnisa, "Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar". *Jurnal Tunas Bangsa*, 6, No.2, (2019).
- Madiyah. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Lingkungan Mendo Kelurahan Renteng Lombok Tengah*. Skripsi: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2022.
- Mangampang, Katarina. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di depan Umum di Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di depan Kelas*. Yogyakarta: Universitas Shanata Yogyakarta, 2013.
- Musyafa, Muhammad, Ilham. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Dalam Bersiaran Pada Penyiar Radio Kota Malang*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, 2017.
- Novitasari, Elvin. *Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Kelas VII SMP Negeri 6 Kota Bumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020*. Skripsi: Fakultas Tarbiah dan Keguruan, 2019.
- Odilia, Elisetiawati. *Deskripsi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja Akhir*. Skripsi: Fakultas Psikologi, 2018.
- Oltmanns, Thomas, F. dan Robert, E, Emery. *Psychology Abnormal*. Edisi ke 7 Jilid 1 Yogyakarta, Pustaka Belajar 2013.
- Prawitasari, Johanna, E. i. *Psikologin Klinis*. Jakarta: Erlangga, 2011.

- Rachmawati, Indriyana. *Teknik Desensitisasi Diri (Self-Desensitization) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas Viii-D Smp Negeri 11 Surakarta*. Skripsi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 2012.
- Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif* . Edisi ke 4, Yogyakarta, pustaka pelajar, 2015.
- Saregar, Yuberi, Antori. *Pengantar metodologipendidikan matematika dan sains*. Bandung: Rineka Cipta, 2002.
- Siregar, Syofian. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT bumi Aksara, 2014.
- Sugianto, Budi. “Teknik Desensitisasi Sitematis (*Systemtic Desensitization*) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Yang Dialami Konseli,” *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, vol 5, no.2 (28 Oktober 2018): 72-82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>.
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Cet II. Alfabeta, 2015.
- Willis, Sofyan. *Teori dan Praktek Penelitian Tindakan*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Yana dan Karneli, ‘Peran Teknik Desensitisasi Untuk Korban Bullying’. Vol 5, No2, (7 Agustus 2020): 72. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/784>.
- Yanti, Theresia, Devi, Arif. *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sitematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung*. Lampung: Fakultas Tarbiah dan Keguruan, 2016.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

ANGKET KECEMASAN BERKOMUNIKASI

PENGANTAR

Penelitian ini berjudul Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menetralsir Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kecemasan berkomunikasi yang dialami mahasiswa BKI dan untuk mengetahui seberapa efektif teknik desensitisasi sistematis dalam menetralsir tingkat kecemasan mahasiswa. Angket ini bukanlah sebuah ujian, melainkan alat ungkap untuk mendapatkan gambaran terkait penelitian ini. Peneliti berharap agar mahasiswa mampu menjawab setiap pertanyaan ini dengan sungguh-sungguh dan jujur. Jawaban ini tidak akan dinilai benar atau salah, melainkan merupakan gambaran tentang kecemasan berkomunikasi. Semua jawaban ini akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesedian untuk mengisi angket ini, peneliti ucapkan terima kasih.

PETUJUK PENGISIAN ANGKET

1. Isilah biodata anda yang terdiri dari nama, kelas, jenis kelamin, dan nomor *handphone*.
2. Bacalah dengan seksama dari setiap butir pertanyaan.
3. Jika ada yang tidak dipahami, maka bertanyalah dengan peneliti.
4. Pilihlah alternatif jawaban sesuai dengan yang anda alami dengan memberi tanda *Checklist* (✓) pada kolom yang terdiri dari sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai.

KETERANGAN

SS : Sangat Sesuai **KS** : Kurang Sesuai

S : Sesuai **TS** : Tidak Sesuai

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya merasa cemas dan gugup ketika ingin presentasi di depan kelas		✓		

Identitas

Nama :

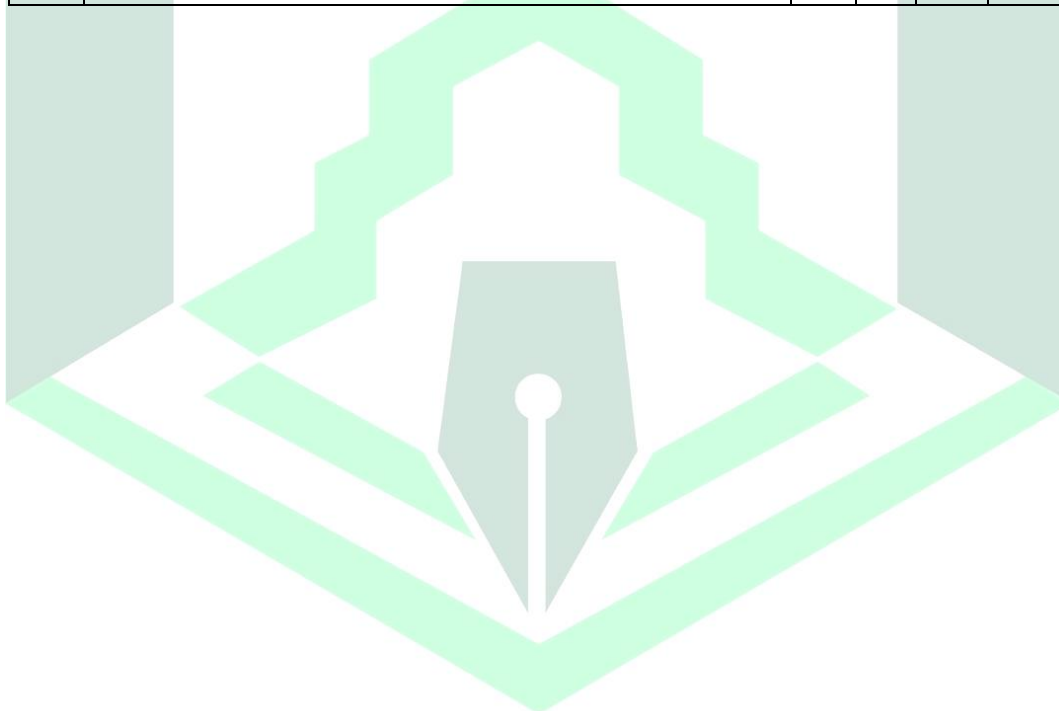
Kelas :

Jenis kelamin :

No Hp :

No	PERTANYAAN	SS	S	KS	TS
1	Saya merasa cemas dan gugup ketika ingin presentasi di depan kelas				
2	Saya merasa takut presentasi di depan kelas				
3	Saya mudah panik				
4	Saya sulit mengungkapkan pendapat ketika presentasi				
5	Saya ragu ketika ingin melakukan presentasi				
6	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menjawab pertanyaan				
7	Saya kesulitan mencari kosa kata				
8	Saya sulit konsentrasi ketika presentasi				
9	Saya merasa semuanya baik-baik saja dan tidak ada masalah				
10	Lengan dan kaki saya gemetar				
11	Saya merasa jantung berdebar dengan kencang di saat ingin melakukan presentasi				

12	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam				
13	Saya merasa pusing				
14	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki saya mati rasa dan kesemutan				
15	Tangan saya mengalami keringat dan dingin				
16	Wajah saya terasa panas dan merah				
17	Saya dapat bernafas dengan legah				
18	Saya merasa mules				
19	Saya merasa lemah dan mudah lelah				
20	Saya merasa mudah marah dan merasa panik				



LAMPIRAN 2

SKOR ANGGKET PENELITIAN SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

TABULASI DATA YANG DIGUNAKAN UNTUK UJI VALIDITAS

RES	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	JUMLAH
IBA	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	48
AW	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	68
SHH	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	3	2	1	1	1	3	35
PMR	4	4	4	4	1	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4	65
SEP	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	4	44
NF	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	4	2	1	55
NF	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	3	2	2	41
EF	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	53
SKP	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	76
R	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	68
ANN	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	60
N	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	44
WAAB	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	42
RA	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	38
ST	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	69

P	1	1	1	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	45
ANAA	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	33
N	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	3	3	1	3	2	2	39
PN	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	42
M	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	47
BR	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	52
SH	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	47
SN	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	55
NF	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	3	1	1	1	1	1	47
KA	2	3	4	1	3	2	2	1	2	4	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	50
J	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	1	2	1	47
N	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	55
AW	4	4	1	1	2	2	4	1	4	2	4	4	1	1	4	2	2	2	2	1	48
MJA	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	69
DPS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	78
SR	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	74
H	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	1	2	39
ARC	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	72
LA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	4	1	1	3	1	2	48
EPP	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	54
S	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	3	3	55
SA	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
AA	2	1	1	2	4	2	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	1	1	56
NRR	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	70
MPS	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	71

NA	3	3	2	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	35
F	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	44
SS	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	72
WN	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	46
MTL	3	1	3	4	2	4	1	4	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	42
A	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	30
WA	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	73
N	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	49
SR	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	34
R	3	1	2	4	3	3	3	2	2	1	4	2	1	1	3	1	2	1	1	1	41
RA	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	24
S	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	29
R	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
KS	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	52
JUMLAH	164	145	153	158	139	158	146	143	136	141	157	125	109	108	154	125	119	129	120	128	2757

LAMPIRAN 3

TABULASI SKOR *PRETES* SAMPEL PENELITIAN

RES	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	JUMLAH
DP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	78
ST	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	69
SKP	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	76
MJA	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	69
R	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	68
MPS	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	71
WA	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	73
AW	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	68
SS	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	72
NRR	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	70
ARC	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	72
JUMLAH	41	42	37	40	35	41	37	40	38	43	44	38	38	33	43	42	36	44	37	37	786

LAMPIRAN 4

TABULASI SKOR *POSTEST* SAMPEL PENELITIAN

RES	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	JUMLAH
DP	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	47
ST	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	49
SKP	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	50
MJA	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	47
R	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	46
MPS	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	54
WA	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	48
AW	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	47
SS	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	51
NRR	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	50
ARC	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	51
JUMLAH	29	28	31	29	27	25	25	29	27	28	29	27	26	25	29	26	25	30	23	22	540

LAMPIRAN 5

PEROLEHAN SKOR *PRETES-POSTEST* RESPONDEN

Nama Responden	<i>Pretest</i>	Selisih Nilai Sebelum dan Sesudah di Beriksan Treatment	<i>Postest</i>
DP	78	31	47
ST	69	20	49
SKP	76	26	50
MJA	69	22	47
R	68	22	46
MPS	71	17	54
WA	73	25	48
AW	68	21	47
SS	72	21	51
NRR	70	20	50
ARC	72	21	51

LAMPIRAN 6

HASIL UJI VALIDITAS

No Pertanyaan	R _{hitung}	R _{tabel}	Kesimpulan	Keterangan
1	0,660	0,279	Valid	Diterima
2	0,785	0,279	Valid	Diterima
3	0,535	0,279	Valid	Diterima
4	0,499	0,279	Valid	Diterima
5	0,603	0,279	Valid	Diterima
6	0,635	0,279	Valid	Diterima
7	0,602	0,279	Valid	Diterima
8	0,733	0,279	Valid	Diterima
9	0,762	0,279	Valid	Diterima
10	0,811	0,279	Valid	Diterima
11	0,706	0,279	Valid	Diterima
12	0,829	0,279	Valid	Diterima
13	0,809	0,279	Valid	Diterima
14	0,680	0,279	Valid	Diterima
15	0,776	0,279	Valid	Diterima
16	0,797	0,279	Valid	Diterima
17	0,817	0,279	Valid	Diterima
18	0,734	0,279	Valid	Diterima
19	0,787	0,279	Valid	Diterima
20	0,629	0,279	Valid	Diterima

Lampiran 7

HASIL UJI REABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	20



Lampiran 8

JADWAL PEMBERIAN LAYANAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Selasa dan Rabu/ 28 & 29 Maret 2023	Pelaksanaan pembagian angket <i>pretest</i> kepada responden sebelum dilakukannya pemberian <i>treatment</i> untuk mengetahui gambaran kecemasan berkomunikasi mahasiswa BKI IAIN Palopo.
2	Senin, 16 Mei 2023	Pertemuan pertama dilaksanakan <i>treatment</i> yaitu berupa pengenalan teknik desensitisasi sistematis, dan latihan relaksasi
3	Selasa, 17 Mei 2023	Pertemuan kedua dilakuan kembali <i>teatment</i> yaitu berupa perlakuan relaksasi.
4	Senin, 22 Mei 2023	Pertemuan ketiga kembali di lakukan <i>teatment</i> yaitu berupa perlakuan relaksasi.
5	Senin, 29 Mei 2023	Pelaksanaan pemberian <i>posttest</i>

Lampiran 9

DOKUMENTASI

Pemberian angket *pretest*

Kelas BKI A angkatan 2022



Kelas BKI B angkatan 2022



Pelaksanaan *treatment*

Pertemuan pertama



Pertemuan kedua



Pertemuan ketiga



Pemberian angket *posttest*



Lampiran 10

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Aisyah, lahir di Palopo pada tanggal 30 Desember 2001. Peneliti anak ke tiga dari tiga bersaudara dari pasangan seorang ayah bernama Mahmuddin dan ibu bernama Dariati. Saat ini peneliti bertempat tinggal di Salubattang, Kecamatan Telluwanua, Kelurahan Salubattang, Kota Palopo. Peneliti pertama kali menempuh pendidikan pada umur 5 tahun di sekolah dasar (SD) pada SDN 60 Salubattang tahun 2006 dan selesai pada 2012, kemudian pada tahun yang sama peneliti menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada SMPN 9 Palopo dan selesai pada tahun 2016. Pada tahun 2016 melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Akhir (SMA) pada SMA Negeri 2 Palopo, peneliti mengambil jurusan IPS dan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) dan Bulu Tangkis, selesai pada tahun 2019. Setelah lulus SMA pada tahun 2019 peneliti melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Negeri Palopo dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Sebelum menyelesaikan pendidikan S1 peneliti menikah dengan seorang pria bernama Asruddin pada tanggal 24 Juli 2023.

Contact Person Peneliti : Aisyahicha3012@gmail.com