PEMBERIAN KONSELING BEHAVIORISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TKR SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Oleh :

DEWI ISWAHYUNI

NPM : 11.1.01.01.0075

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh:

DEWI ISWAHYUNI
NPM : 11.1.01.01.0075

Judul:

PEMBERIAN KONSELING BEHAVIORISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TKR SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP KEDIRI

Pada tanggal: 29 Januari 2016

dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Khususiyah, M.Pd.	
2. Penguji I	: Dr. Atrup, M.Pd.,MM.	
3. Penguji II	: Dra. Endang Ragil WP, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN: 0716046202

Skripsi oleh :

DEWI ISWAHYUNI

NPM : 11.1.01.01.0075

Judul :

PEMBERIAN KONSELING BEHAVIORISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TKR SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 29 Desember 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Vivi Ratnawati, S.Pd, M.Psi.	**Dra. Endang Ragil WP, M.Pd**
NIDN. 0728038306	NIDN. 0726125801

ii

PEMBERIAN KONSELING BEHAVIORISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TKR SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Dewi Iswahyuni
11.1.01.01.0075
FKIP – Bimbingan Dan Konseling
Dosen Pembimbing 1 : Vivi Ratnawati, S.Pd, M.Psi.
Dosen pembimbing 2 : Dra. Endang Ragil WP, M.Pd.
Email: wahyuniuragalau@gmail.com
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dewi Iswahyuni: Pemberian Konseling Behavioristik Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Kelas XI TKR SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UNP Kediri, 2015.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan rasa takut terlibat dalam transaksi komunikasi yang ditandai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif atau tidak rasional pada suatu peristiwa atau situasi yang ada hubungannya dengan berbicara di depan umum.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik kausal komparatif dan design penelitian adalah *experimental design* dengan jenis *Pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR SMK PGRI 4 Kediri yang berjumlah 150 peserta didik. Sampel yang dijadikan subyek penelitian berjumlah 30 peserta didik. Untuk teknik analisa data yang digunakan adalah teknik Uji t sampel berpasangan dengan menggunakan program Ms. Excel dan juga dengan menggunakan perhitungan statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis tidak dapat menurunkan kecemasan peserta didik kelas XI TKR SMK PGRI 4 Kediri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh setelah *treatment* diberikan adalah nilai t_{hitung} sebesar 1,517 lebih kecil dibanding nilai t_{tabel} yakni 2,045 dengan derajat kebebasan (dk) 29. Sehingga $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka Ha ditolak atau tidak signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada: (1) Bagi pihak seholah sebaiknya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya bagi siswa yang mengalami kecemasan, (2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengambil jumlah sampel yang lebih banyak agar mendapat hasil yang signifikan, (3) Bagi pihak lain semoga penelitian ini bisa menjadi masukan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: konseling behavioristik, kecemasan

I. LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan salah satu aspek penghambat siswa dalam segi psikologis. Ketika ketegangan menghasilkan tindakan yang secara khusus diarahkan untuk mencapai perasaan lega, kecemasan menghasilkan perilaku yang (1) mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri, (2) membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman, (3) secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka. Orang yang mengalami kecemasan dilanda ketidak mampuan menghadapi perasaan cemas yang kronis dan intens, perasaan tersebut sangat kuat sehingga mereka tidak mampu berfungsi dengan baik. (Halgin, Richard P. & Withbourne, Susan Krouss, 2010: 198).

Siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami beberapa gangguan fisik maupun psikis. Gejala-gejala dalam gangguan fisik meliputi jantung berdebar-debar, gemetar, gugup, pernafasan tidak teratur, gangguan perut dan sebagainya. Sedangkan gangguan psikis meliputi perasaan takut, sulit konsentrasi, panik, tegang dan sebagainya.

Dalam pendekatan teknik behavioristik Joseph Wolpe's menyatakan bahwa strategi disensitisasi sistematis dapat pula diberikan pada orang yang memiliki kecemasan tinggi (Boy Soedarmadji & Sutijono, 2005). Dalam pelaksanaanya konselor berusaha untuk menanggulangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi konseli. Berdasarkan paparan di atas maka penulis merasa perlu meneliti seberapa besar kecemasan yang dimiliki oleh siswa. Sehingga dengan data tersebut penulis bermaksud mengembangkan konseling behavioristik untuk menangani secara terpadu dan tepat agar dapat membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal.

II. METODE

Variabel – variabel penelitian ini terdiri atas variabel bebas *(independent variable)*, yaitu variabel konseling behavioristik, dan variabel tergantung *(dependent variable)*, yaitu kecemasan peserta didik.

Pemilihan pendekatan kuantitatif, Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yang menggunakan rancangan pendekatan *one group pre test-post test design.* Penelitian ini akan dilakukan pada bulan September 2015 di SMK PGRI 4 Kediri. Populasi penelitian kelas XI di SMK PGRI 4 Kediri terdiri dari 4 kelas yang keseluruhan berjumlah 150 peserta didik. Penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan *cluster class*,

yaitu dari 4 kelas diacak dengan memberikan nomor tiap kelas kemudian diundi. Yang muncul yaitu kelas XI TKR-1, maka kelas tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari analisis data dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 1,517 lebih kecil dibanding nilai t_{tabel} yakni 2,045 dengan derajat kebebasan (dk) 29 sehingga hasil tidak signifikan. Hasil tersebut berarti bahwa tidak ada perbedaan kecemasan peserta didik sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini disebabkan karena peneliti mengambil jumlah konseli yang terlalu sedikit sehinga membuat hasil menjadi tidak signifikan. Dalam pemberian perlakuan, 30 peserta didik tersebut diambil 5 orang yang mempunyai kecemasan tinggi (dapat dilihat pada lampiran halaman 68).

Sebelum mendapat perlakuan (*pretest*) rata-rata skor 73,67 dan setelah mendapat perlakuan (*posttest*) rata-rata skor 67,8. Berdasarkan uji t sampel berpasangan diketahui tidak ada perbedaan atau tidak signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tidak terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah mendapat konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu & Thayeb. 1996. *Definisi Kecemasan*. Tersedia: http//www.definisikecemasan//pengertian.com. Diunduh 30 Oktober 2014.

Akhmad, S. 2012. *Keefektifan Teknik Konseling Systematic Desensitization Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Ujian.* Tersedia: http://studytariningblog.blogspot.com/penelitian-eksperimen.html. Diunduh 30 Oktober 2014.

Arikunto, S. 2013. *ProsedurPenelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Assaf, Al. 2009. *Mutu Pelayanan Kesehatan Perspektif Internasional*. Tersedia: http://fajri-fafa.blogspot.com/2013/teknik-sampling-probabilitas-dan-nonprobabilitas.html. Diunduh 27 januari 2015.

Borg & Gall. 1979. *Educational Research: an introduction.* Tersedia: http://kuliahemka.wordpress.com.html. Diunduh 30 Oktober 2014.

Corey, G. 2005. *Teoridan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Tersedia: Http:// Perawatpsikiatri.blagspot.com. Diunduh 1 desember 2015.

Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: PT Refika Aditama.

Cutler. 2004. *Rasa Khawatir dan Cara Menghadapinya*. Tersedia: http://nenengrosmy.wordpress.com/2010/05/08/rasa-khawatir-apa-itu-dan-bagaimanacara-mengatasinya/. Diunduh 30 Oktober 2014.

Dalami. 2009. *Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli*. Tersedia: http:// Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli.html. Diunduh 29 Oktober 2014.

Ellis & macLaren. 2004. *Pendekatan Konseling Behavioral*. Tersedia: http:// Teori Pendekatan Konseling Behavioral.com/model konseling behavioral. Diunduh 10 November 2014.

Faisal. 1992. *Pengertian Hipotesis*. Tersedia: www.pengertian-hipotesis-penelitian.html.com. Diunduh 1 November 2014

Hidayat, D. H. 2013. *Bimbingan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Halgin, R. P. & Withbourne, Susan Krouss. 2010. *Comprehensive Group Psychotherapy.* Tersedia: Http:// Perawatpsikiatri.blagspot.com. Diunduh 24 desember 2014