

**EVEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA**

SKRIPSI

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

**OLEH
NYONGKI ALEKSANDER TELLU
NIM : 11115004**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan

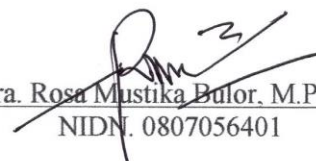
Oleh

Pembimbing I



Drs. Wens. Nagul, M.Pd., Kons.
NIDN. 0828116301

Pembimbing II



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NID. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Jenjang Strata 1 pada tanggal 16 Desember 2021.

Panitia penguji



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.
NIDN. 0828116301

Ketua



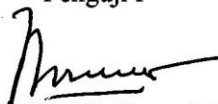
Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401

Sekretaris



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
NIDN. 0818066201

Penguji II



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons
NIDN. 0828116301

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Berjuanglah seperti pelari maraton yang terus berjuang walau menjadi yang terakhir, walaupun dia tahu dia kalah tetapi tidak menyerah di pertengahan terus berjuang hingga mencapai garis finis. (Refleksi pribadi)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang tercinta Bapak Ruben Tellu dan mama Frederika Boling .
2. Kakak adik terkasih, Adrianus Tellu bersama istri serta anak-anaknya dan Ninsi Tellu
3. Alma materku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: Efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial *Siswa*. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah; 1) mengapa teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa? 2) bagaimana prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa? dan 3) apakah penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui; 1) alasan penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa; 2) prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa; dan 3) efektifitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan tulus hati peneliti menghaturkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang selalu memberikan motivasi dan arahan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. Drs. Wens. Nagul, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing I yang dengan ikhlas dan sabar dalam membantu, membimbing, dan memberikan arahan-arahan kepada peneliti sejak awal hingga akhir penelitian ini.
4. Dra. Rosa M. Bulor, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu merelakan waktu, tenaga, dan pikiran, dalam membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
5. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang selalu mendukung dan memotivasi peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penelitian ini.
6. Orang tuaku tercinta; Bapak Ruben Tellu dan Mama Frederika Boling yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penelitian ini.
7. Kakak dan adik tercinta; Adrianus Tellu bersama istrinya, Nimsi Tellu, Maria Fatima Nenu, Randi Tellu yang selalu menyemangati peneliti sejak awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penelitian ini.

8. Keluarga besar Pemuda Delaki Kupang yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan GC'15, yang dengan caranya masing-masing telah membantu dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan karya yang berkualitas, namun masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka menerima saran-saran dan kritik yang konstruktif sebagai dasar untuk perbaikan skripsi ini.

Kupang, Desember 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah: 1) mengapa teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa? 2) bagaimana prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa? dan 3) apakah penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) alasan penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. 2) Prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. 3) Efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan objek kajian adalah teknik desensitisasi sistematis, bimbingan kelompok dan kecemasan sosial siswa. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah kualitatif. Hasil pembahasan sebagai berikut; teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa karena melalui teknik desensitisasi sistematis, siswa dilatih untuk mengurangi kecemasan dengan cara menghadapkan siswa secara bertahap pada kecemasan yang sedang dialami dan memberikan respon yang berlawanan atas stimulus berupa bayangan-bayangan pengalaman yang mencemaskan serta menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif. Prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa dilaksanakan melalui empat tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis melalui langkah, menganalisis tingkah laku yang menimbulkan kecemasan, menyusun hirarki kecemasan, memberikan latihan relaksasi otot, siswa membayangkan situasi yang menyenangkan, siswa diarahkan untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang mencemaskan, dan siswa diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan apabila muncul stimulus kecemasan. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa, dibuktikan dengan artikel hasil penelitian Husin (2017), Sugiantoro (2018), Lestari, dkk. (2018), Erwin dan Triadara (2017). Berdasarkan hasil kajian di atas, maka peneliti memberikan saran kepada: 1) guru bimbingan dan konseling diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan wawasan mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. 2) peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS	
A. Teknik Desensitisasi Sistematis	7
1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	7
2. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis	8
3. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis	9
4. Tahap Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	10
B. Bimbingan Kelompok	12
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	12
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	13
3. Manfaat Bimbingan Kelompok	14
4. Komponen Bimbingan Kelompok.....	15
5. Tahapa-tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok	16
6. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	19
7. Teknik-teknik Bimbingan Kelompok	20
C. Kecemasan Sosial.....	23
1. Pengertian Kecemasan Sosial.....	23
2. Ciri-ciri kecemasan Sosial.....	24
3. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial	25
4. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	26
5. Tingkatan Kecemasan Sosial.....	29
D. Hasil Kajian yang Relevan	30
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Metode Kajian.....	36
B. Objek Kajian	37
C. Sumber Data.....	37
D. Jenis Data.....	38
E. Pembahasan Masalah	39

BAB IV PENUTUP	
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Husen tentang bimbingan kelompok teknik desensitisasi diri (*Self-Desensitization*) untuk mengatasi kecemasan sosial siswa SMP Muhamadya Geyer Kabupaten Grobongan tahun 2017
- Lampiran 2 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Sugiantoro teknik desensitisasi sistematis (*Systematic Desensitization*) dalam mereduksi gangguan kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) yang dialami konseli SMK Negeri 1 Kediri tahun 2018
- Lampiran 3 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Lestari, Latif dan Widiastuti. mengurangi kecemasan siswa di sekolah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis SMP Negeri 1 Kebun Tebu Lampung Barat tahun 2012
- Lampiran 4 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Erwin & Triadara efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional siswa SMK As-Sa'adah tahun 2017
- Lampiran 5 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian oleh Azmarina desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeeh untuk menurunkan simtom kecemasan pada gangguan fobia spesifik tahun 2015