

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional.¹

Elizabeth dalam bukunya (Psikologi Perkembangan: 2003), menjelaskan bahwa awal masa remaja dimulai dari usia 13 sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja dimulai dari usia 16 atau 17 sampai 18 tahun, yaitu usia secara matang hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.²

Menurut Agustina Ari Setianingrum, remaja merupakan generasi penerus bangsa yang dituntut untuk berkomunikasi dengan orang lain, termasuk diantaranya jika ia dibutuhkan untuk dapat berbicara di depan umum (*public speaking*). Remaja juga diharapkan mampu mengkomunikasikan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan dan memajukan bangsa.³

¹Jhon W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 23.

²Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 206.

³Agustina Ari Setianingrum, "*Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*", Skripsi, (Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Tahun 2013), h. 3-4.

Namun saat mendapatkan kesempatan berbicara dan tampil di depan umum (*public speaking*). Tidak sedikit remaja yang mengalami kecemasan. Begitupun dengan remaja akhir di Desa Sumuranja kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten.

Secara akademis dan teori mereka mampu dan berprestasi. Namun sangat disayangkan, dalam praktiknya mereka sulit untuk mengikuti dan melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan *public speaking*. Seperti kegiatan rutin tahunan Musabaqah Nuzululul Quran (MNQ) di Desa Sumuranja yang di dalamnya banyak kegiatan yang melibatkan kegiatan *public speaking*, atau kegiatan-kegiatan lainnya seperti aktif berbicara dalam setiap kegiatan di masyarakat ataupun di sekolah seperti bertanya atau memberikan pendapat dan hal lainnya.⁴

Berdasarkan hasil penelitian dengan cara mewawancarai remaja di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten diperoleh informasi bahwa seringkali mereka mengalami kecemasan pada saat mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan *public speaking*. “Saat mendapat kesempatan berbicara di depan umum rasa cemas sering kali dialami dan itu biasanya ditandai dengan keadaan yang bermacam-

⁴WK, Aktivist Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel dan Guru SMA N 1 Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten, Wawancara dengan Peneliti di Rumahnya, Hari Minggu, Tanggal 5 September 2021, Pukul 10.00 WIB.

macam seperti percaya diri menurun, jantung berdegup lebih cepat, keluar keringat dingin, tangan dan kaki menjadi gemetar dan cemas berlebihan. Sehingga penampilan saat melakukan *public speaking* tidak sesuai dengan harapan dan persiapan yang dilakukan sebelum tampil. Itulah salah satu alasan saya enggan atau jarang mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan *public speaking* di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.⁵

Menurut Helena Olli dalam bukunya, *Public speaking* adalah berbicara di depan umum, yaitu menyampaikan pesan atau gagasan yang ingin diketahui *audiens*. Dalam dunia komunikasi terdiri dari komunikator, pesan, dan komunikan. Kehadirannya dalam kegiatan komunikasi yang berperan adalah komunikator atau *public-speaker*. Komunikator atau *public-speaker* sebagai pembawa pesan harus mempunyai kemampuan yang cepat, tepat dan taktis untuk menyajikan gagasan kepada *audiens*.⁶

Keterampilan *public speaking* adalah keterampilan yang memiliki kekuatan untuk mengubah dunia kita dengan cara yang sederhana, tanpa kekerasan. Memiliki keterampilan

⁵AM, Remaja Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten, Wawancara dengan Peneliti di Rumahnya, Hari Minggu, Tanggal 5 September 2021, Pukul 13.00 WIB.

⁶Helena Olli, *Public Speaking*, (Jakarta: PT Indeks, 2013), h. 7.

public speaking juga akan membuat kita lebih unggul dibanding orang lain.⁷

Semua orang dapat berperan sebagai pembicara, komunikator, atau *public-speaker* tetapi tidak semua orang dapat berbicara dengan lancar dan menarik di depan umum. Perasaan cemas atau grogi saat berbicara di depan umum seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Tak terkecuali seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan cemas.⁸

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, orang merasa cemas ketika tampil di hadapan banyak orang, ketika menghadapi ujian, dan sebagainya. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar.⁹

Layanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai penyembuhan (*curative*), yaitu usaha bantuan dari konselor

⁷Hendriyani, Yohana Purnama Dharmawan, *SKOM4312-Public Speaking*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2015), h. 1.5.

⁸Olii, *Public Speaking ...*, h. 1.

⁹Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 51.

kepada konseli yang sedang mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, perkuliahan, belajar maupun karir.¹⁰

Artinya fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahkannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami, seperti kecemasan *public speaking*.

Usaha mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang merupakan salah satu teknik dari pendekatan konseling behavioral. Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat.¹¹

Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain

¹⁰Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2013), h. 73.

¹¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 70.

(Walker & Shea, 1988: 36) dikutip dari Komalasari dkk., (2011).¹²

Corey (2009) (dalam Lubis, 2011: 170) menyatakan bahwa konselor dalam terapi behavioristik memegang peranan aktif dan direktif dalam pelaksanaan proses konseling. Dalam hal ini konselor harus mencari pemecahan masalah klien. Fungsi utama konselor adalah bertindak sebagai guru, pengarah, penasihat, konsultan, pemberi dukungan, fasilitator, dan mendiagnosis tingkah laku maladaptif klien dan mengubahnya menjadi tingkah laku adaptif.¹³

Berdasarkan permasalahan di atas maka pada penelitian ini peneliti tertarik untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir.

Desensitisasi sistematis, prosedur teknik penanganan ini umumnya dilandasi oleh prinsip kontra pembiasaan belajar (*counter conditioning*), terutama dalam rangka menghilangkan kecemasan dan kadang-kadang juga ketakutan. Jenis teknik ini akan lebih baik kalau objek yang menyebabkannya tegang atau takut pada suatu benda (fobia) atau takut kalau harus berpidato atau berbicara di hadapan

¹²Gantina Komalasari, dkk., (ed.) *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 141.

¹³Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling, dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 170.

banyak orang (*public speaking*), dengan alasan yang tidak masuk akal, irasional.¹⁴

Allah SWT. berfirman dalam QS. Yunus/10: 57, yaitu:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Hai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, serta petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman”. (QS. Yunus/10: 57).¹⁵

Rasulullah SAW. bersabda:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

Artinya:

“Setiap penyakit ada obatnya, jika obat dari suatu penyakit itu tepat, ia akan sembuh dengan izin Allah SWT”. (HR. Muslim).¹⁶

¹⁴Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta: PT Refika Aditama, 2012), h. 176-177.

¹⁵Kementerian Agama RI, *Ar-Rahim Al-Quran dan Terjemahan*, (Bandung: CV. Mikraj Khazanah Ilmu, 2014), h. 215.

¹⁶Abu Husain Muslim bin Hajjaj bin Muslim Al-Qusyairiy Al-Naisaburi, *Shahih Muslim* (Berut: Dar Al-Afaq Al-Jadidah) h. 21.

Oleh karenanya penulis berharap semoga penerapan teknik desensitisasi sistematis ini dapat membantu konseli mengurangi kecemasan *public speaking* yang dialaminya dan konseli bisa lebih percaya diri dalam melakukan kegiatan *public speaking* selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

1. Apa yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan *public speaking*?
2. Bagaimana penerapan dan hasil teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penyebab timbulnya kecemasan *public speaking*
2. Untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menyalurkan pengetahuan tentang penyebab timbulnya kecemasan *public speaking*

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini, diharapkan dapat membantu konseli mengurangi kecemasan *public speaking* dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk penelitian terdahulu yang relevan, penulis mengambil lima skripsi terdahulu dari beberapa hasil penelitian yang terkait antara lain sebagai berikut:

Pertama, Skripsi Astuti Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2018 “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”.¹⁷

Pada skripsi tersebut Astuti melakukan penelitian kepada 12 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang berjumlah 6 peserta didik, dan

¹⁷Astuti, “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”, Skripsi, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2018).

kelompok kontrol menggunakan teknik relaksasi yang berjumlah 6 peserta didik. Pada penelitiannya tersebut Astuti menerapkan dua teknik yang berbeda yaitu teknik desensitisasi sistematis dan teknik relaksasi guna untuk mengetahui teknik yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik. Dan berdasarkan hasil penelitian dalam skripsi tersebut dapat diketahui bahwa nilai zhitung eksperimen $< z_{kontrol}$ ($2,207 < -2,214$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu nilai rata-rata post test pada kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol, dengan hasil yang didapat maka penurunan pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis lebih efektif dibandingkan dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung.

Perbedaan skripsi tersebut dengan skripsi ini adalah skripsi tersebut pada penelitiannya menerapkan dua teknik, yaitu teknik desensitisasi sistematis dan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik. Sedangkan dalam skripsi ini hanya berfokus pada satu teknik, yaitu teknik desensitisasi sistematis untuk

mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir.

Kedua, Skripsi Yuni Lestari yang berjudul “Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis” Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun 2012.¹⁸

Pada skripsi tersebut Yuni Lestari melakukan penelitian terhadap 6 siswa kelas VIII di SMPN 1 Kebun Tebu, Lampung Barat, Tahun Ajaran 2012/2013 yang mengalami tingkat kecemasan tinggi di sekolah yang diperoleh dari hasil penjarangan dengan menggunakan skala kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan *desain one-group pretest-posttest desain*. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh data bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Dan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa kelas VIII di SMPN 1 Kebun Tebu, Lampung Barat, Tahun Ajaran 2012/2013 dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi

¹⁸Yuni Lestari, “*Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis*”, Skripsi, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun 2012).

sistematis yang ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan *treatment* desensitisasi sistematis.

Skripsi tersebut ada kesamaan dengan skripsi ini. Penulis sama-sama menerapkan atau menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Perbedaannya adalah skripsi tersebut objek penelitiannya yaitu mengurangi kecemasan siswa di sekolah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis sedangkan dalam skripsi ini objek penelitiannya yaitu penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*. Kemudian pada penelitiannya Yuni Lestari menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan desain *one-group pretest-posttest desain*, sedangkan dalam skripsi ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif.

Ketiga, Skripsi Yulyanah yang berjudul “Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya” Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2019.¹⁹

Yulyanah menjelaskan bahwa banyak faktor yang menjadi penyebab kecemasan remaja saat berbicara di depan

¹⁹Yulyanah, “*Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya*”, Skripsi, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2019).

umum. Di antaranya pengalaman negatif di masa lalu, pemikiran yang tidak rasional dan hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, ada beberapa faktor yang menghambat perkembangan responden. Di antaranya diri sendiri, keluarga, lingkungan serta faktor pendukung lainnya seperti kegiatan yang dilaksanakan di sekolah ataupun motivasi dari pembimbing dan wali kelas.

Pada skripsi tersebut Yulyanah melakukan penelitian kepada 6 siswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum dengan menerapkan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dan menggunakan sistem konseling individual, yaitu proses konseling yang dilakukan secara *face to face relationship*. Proses konseling yang dilakukan peneliti berlangsung dalam waktu dua bulan dengan lima kali pertemuan. Dari hasil proses konseling yang dilakukan, keenam responden mengalami perubahan fikiran secara bertahap dan mengalami perkembangan yang berbeda-beda.

Perbedaan skripsi tersebut dengan skripsi ini adalah pada penelitiannya Yulyanah menerapkan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dan menggunakan sistem konseling individual untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum remaja madya. Sedangkan dalam skripsi ini penulis menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir.

Keempat, Skripsi Renny Sulistiyoningrum yang berjudul “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* (REB) Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP Negeri 3 Ungaran” Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang tahun 2019.²⁰

Dalam skripsi tersebut, sebelum menerapkan konseling *rational emotive behaviour* (REB) teknik desensitisasi sistematis Renny Sulistiyoningrum melakukan studi pendahuluan pada siswa SMP Negeri 3 Ungaran. Hasilnya dapat ditunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 3 Ungaran mengalami kecemasan dalam kategori tinggi, sedang, maupun rendah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam skripsi tersebut, dapat diketahui pula bahwa kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa SMP Negeri 3 Ungaran disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya adalah pelaksanaan ujian, baik dari segi keterbatasan waktu maupun gangguan lingkungan yang mungkin muncul saat pelaksanaan ujian. Sedangkan faktor internalnya adalah adanya pikiran negatif tentang kegagalan di masa depan, takut mengecewakan orang tua dan persepsi bahwa ujian adalah hal yang menakutkan.

²⁰Renny Sulistiyoningrum, “*Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour (REB) Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP Negeri 3 Ungaran*”, Skripsi, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Tahun 2019).

Dan setelah Renny Sulistiyoningrum menerapkan konseling *rational emotive behaviour* (REB) teknik desensitisasi sistematis selama 8 sesi pada siswa SMP Negeri 3 Ungaran yang mengalami kecemasan menghadapi ujian, siswa tersebut menunjukkan adanya penurunan dari kategori kecemasan menghadapi ujian tinggi hingga berada pada kategori kecemasan menghadapi ujian rendah. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behaviour* (REB) teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMP Negeri 3 Ungaran yang ditandai dengan adanya penurunan kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah konseling.

Skripsi tersebut memiliki kesamaan dengan skripsi ini, yaitu sama-sama menerapkan teknik desensitisasi sistematis. Perbedaannya adalah skripsi tersebut objek penelitiannya yaitu keefektifan konseling *rational emotive behaviour* (REB) teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Sedangkan dalam skripsi ini objek penelitiannya yaitu penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*.

Kelima, Skripsi Theresia Devi Arif Yanti yang berjudul "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017" Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2016.²¹

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu cara untuk mengurangi kecemasan yang diajukan oleh Theresia Devi Arif Yanti kepada peserta didik yang mengalami kecemasan pada saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung. Pada proses penelitiannya, di awal pertemuan dalam proses konseling masih terjadi kebingungan. Namun secara keseluruhan pertemuan pertama dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian, peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung secara keseluruhan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan. Jadi dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan kategori tinggi pada saat presentasi mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Perubahan tersebut dilihat dari saat maju ke depan kelas untuk melakukan presentasi.

Skripsi tersebut dengan skripsi ini dalam penelitiannya penulis sama-sama menerapkan teknik desensitisasi sistematis. Perbedaannya adalah skripsi tersebut objek

²¹Theresia Devi Arif Yanti *"Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017"*, Skripsi, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2016).

penelitiannya adalah penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan. Sedangkan dalam skripsi ini objek penelitiannya yaitu penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*.

F. Kerangka Teori

1. Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi dengan menemukan respon yang antagonistik.

Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi.

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi.

Di dalam konseling itu klien diajar untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan. Situasi yang dihadirkan disusun secara

sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan.²²

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Desensitisasi diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.²³

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar. Desensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi, melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.²⁴

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan

²²Willis, *Konseling Individual...*, h. 71.

²³Gerald Corey, *Teori dan Praktek, Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), h. 208.

²⁴Komalasari, dkk., (ed.), *Teori...*, h. 193.

kecemasan. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta untuk rileks secara fisik dan mental. Teknik ini cocok untuk menangani kasus fobia, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan secara umum, kecemasan neurotik, impotensi dan frigiditas seksual.²⁵

Desensitisasi sistematis adalah sebuah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu.²⁶

Gantina Komalasari dkk., menyebutkan langkah-langkah pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis antara lain sebagai berikut:

- 1) Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan
- 2) Menyusun tingkat kecemasan
- 3) Membuat daftar situasi yang memunculkan/meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah-paling tinggi

²⁵Lubis, *Memahami Dasar...*, h. 173.

²⁶Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 302.

- 4) Melatih relaksasi konseli yang digariskan Yacobsen 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) Cocok untuk kasus fobia, takut ujian, impotensi, frigiditas, kecemasan neurotik, ketakutan yang digeneralisasi.²⁷

²⁷Komalasari, dkk., *Teori...*, h. 195-196.

Wolpe (1969) (dalam Corey, 2013: 211) mencatat tiga penyebab kegagalan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis:

- 1) Kesulitan-kesulitan dalam relaksasi, yang bisa menunjuk pada kesulitan-kesulitan dalam komunikasi antara terapis dan klien atau kepada keterhambatan yang ekstrem yang dialami oleh klien
- 2) Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, yang ada kemungkinan melibatkan penanganan tingkatan yang keliru, dan
- 3) Ketidak memadaian membayangkan.²⁸

2. Kecemasan *Public Speaking*

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.²⁹

Menurut Freud (dalam Wiramihardja, 2012) yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak

²⁸Corey, *Teori dan Praktek...*, h. 211.

²⁹Nevid Jeffrey S, dkk., (ed.) *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), h.163.

mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.³⁰

Sedangkan Singgih D. Gunarsa menjelaskan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.³¹

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan dimana seorang individu merasa khawatir, takut sehingga tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional.

Dalam teori Freud, terdapat tiga jenis kecemasan, yaitu:

- 1) Kecemasan yang sumbernya obyektif/kecemasan nyata, yang juga disebut takut (*fear*)
- 2) Kecemasan yang disebut kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang obyektif
- 3) Kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani (*conscience*).³²

³⁰Wiramihardja, *Pengantar...*, h. 72.

³¹Singgih D. Gunarsa, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Rineka Aditama, 2008), h. 27.

³²Wiramihardja, *Pengantar...*, h. 72-73.

Spilberger (dalam Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

- 1) *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
- 2) *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.³³

Menurut Jeffry S. dkk. gejala-gejala kecemasan terbagi dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu:

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- 2) Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindari, terguncang, melekat dan dependen.
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan

³³Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 53.

akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.³⁴

Saat cemas datang yang terjadi pada subjek adalah jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, tidur tidak nyenyak, terbata-bata saat berbicara, dan dada sesak nafas. Sedangkan gejala yang bersifat psikis, yaitu merasakan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, dan tidak nyaman.³⁵

Sedangkan menurut Dacey dan Fiore (2002) dalam Jurnal Dian Kasih dan Santi Sudarji menjelaskan bahwa dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- 1) Komponen psikologis: berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- 2) Komponen fisiologis: berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala *respiratori* (pernafasan), gejala *gastrointestinal* (pencernaan), gejala *urogenital* (perkemihan dan kelamin).

³⁴Jeffrey S, dkk. *Psikologi...*, h.164.

³⁵Willis, *Konseling Individual...*, h.96.

- 3) Komponen sosial: sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.³⁶

Dan menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor-faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

- 1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

- 2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

- 3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulkan kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa

³⁶Dian Kasih, Shanty Sudarji, *Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia*, Vol. V, No. 2 (Oktober, 2012) h. 50-51.

remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.³⁷

Ellis (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S, 2014: 145-147) menyatakan terdapat dua faktor penyebab kecemasan yaitu sebagai berikut:

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai suatu peristiwa yang dapat terulang kembali pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidak nyamanan.

2) Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

- a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidak mampuan dan ketidak sanggupannya dalam mengatasi permasalahannya.
- b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai

³⁷Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), h. 11.

sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi bagi individu tersebut.

- c. Persetujuan, adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.
- d. Generalisasi yang tidak tepat, keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.³⁸

b. Pengertian *Public Speaking*

Secara etimologi, kata *public* berasal dari bahasa Inggris yang berarti “masyarakat umum” sedang *speaking* adalah berbicara atau berpidato.³⁹

Secara umum *public speaking* adalah bagian dari ilmu komunikasi. Komunikasi merupakan proses interaksi untuk berhubungan dari satu pihak ke pihak lainnya. Dalam sejarah, awal proses komunikasi berlangsung sangat sederhana dimulai dengan sejumlah ide yang abstrak atau pikiran dalam otak seseorang untuk mencari data atau menyampaikan informasi, lalu dikemas menjadi sebuah pesan. Pesan itu selanjutnya disampaikan secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan bahasa berbentuk kode visual, kode suara, atau

³⁸M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (JogJakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 145-147.

³⁹Jhon M. Echols & Hasan Sadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia, 2003), h. 455.

kode tulisan yang membuat berbagai pihak saling mengerti dan memahami. Dalam konteks saat ini, komunikasi bisa juga dimaknai sebagai juru bicara (jubir). Layaknya jubir presiden yang berfungsi mengklarifikasi dan menyampaikan hal ihwal pesan kepresidenan.

Public Speaking adalah kemampuan berbicara di depan banyak orang, menyampaikan pesan yang dapat dimengerti dan dipercaya oleh publik pendengarnya (Hamilton, 2003).⁴⁰

Dalam ilmu komunikasi, *public speaking* diartikan sebagai sebuah cara dan seni berbicara di depan khalayak umum yang sangat menuntut kelancaran berbicara, kontrol emosi, pemilihan kata dan nada bicara, kemampuan untuk mengendalikan suasana, dan juga penguasaan bahan yang akan dibicarakan.⁴¹

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *public speaking* adalah kegiatan berbicara di depan umum atau di depan orang banyak untuk menyampaikan pesan atau gagasan.

c. Kecemasan *Public Speaking*

Menurut Beaty (Anwar, 2010) dikutip dari skripsi Agustina Ari Setianingrum, kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang

⁴⁰Hendriyani, Yohana Purnama..., h. 1.3.

⁴¹Olii, *Public Speaking...*, h. 20.

sebagai hasil dari proses belajar sosial. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah faktor persepsi atau pola pikir dari individu sendiri, kurangnya pengalaman individu, dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu, serta standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketika individu terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental, maupun emosional.⁴²

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan *public speaking* adalah keadaan dimana seorang individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri karena perasaan takut atau khawatir ketika menyampaikan pesan atau gagasan pada saat berbicara di depan umum atau di depan orang banyak.

Gejala-gejala kecemasan dalam berbicara yang dijumpai seperti demam panggung, kecemasan berbicara, merasa tertekan, karena takut dinilai atau diawasi orang lain. Ada beberapa hal yang menjadi penyebabnya, adalah:

- 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan
- 2) Bagaimana memulai pembicaraan
- 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar

⁴²Agustina Ari Setianingrum, “Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi”, Skripsi, (Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Tahun 2013), h. 3-4.

- 4) Kecemasan ini bukan saja untuk para pemula, namun juga berlaku bagi pembicara yang sudah terkenal sebagai pembicara. (Jalaludin Rakhmat, 2000) dikutip dari Ollie (2013)⁴³

G. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tindakan. Metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Untuk mengerti gejala sentral tersebut peneliti mewawancarai peserta penelitian atau partisipan dengan mengajukan pertanyaan yang umum dan agak luas. Informasi yang disampaikan oleh partisipan kemudian dikumpulkan, Informasi tersebut biasanya berupa kata atau teks. Data yang berupa kata-kata atau teks tersebut kemudian dianalisis. Hasil analisis itu dapat berupa penggambaran atau deskripsi atau dapat pula dalam bentuk tema-tema. Dari data-data itu peneliti membuat interpretasi untuk menangkap arti yang terdalem (Creswell, 2008).⁴⁴

⁴³Ollie, *Public Speaking...*, h. 31.

⁴⁴J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), h. 7.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis metode penelitian kualitatif. Menurut J.R. Raco penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terhadap suatu kenyataan sosial. Pemahaman tersebut tidak ditentukan terlebih dahulu, tetapi didapatkan setelah melakukan analisis terhadap kenyataan sosial yang menjadi fokus dari penelitian. Berdasarkan analisis tersebut kemudian ditarik kesimpulan berupa pemahaman umum tentang kenyataan sosial yang ada.

Penelitian ini bersifat tindakan, yaitu cara suatu kelompok atau seorang peneliti mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat diakses oleh orang lain, peneliti secara langsung melakukan tindakan kepada objek yang diteliti untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dan kemudian menganalisisnya.⁴⁵

Penelitian tindakan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.⁴⁶

⁴⁵Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 23.

⁴⁶Dede Rahmat Hidayat, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), h. 11.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten

Adapun waktu penelitian ini dimulai dari Bulan September 2021 sampai dengan Bulan Februari 2022.

c. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitiannya yaitu remaja akhir (usia 16 sampai 18 tahun) Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten sejumlah empat orang. Keempat remaja tersebut berinisial NN, AM, SA, dan FE.

Adapun objek penelitiannya yaitu penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*.

d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Wawancara

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada narasumber yang dianggap dapat memberikan informasi terkait dengan masalah yang akan diteliti. Yaitu melakukan satu kali wawancara kepada WK dan empat responden NN, AM, SA, dan FE yang

dilakukan sebanyak dua kali wawancara, pada tahap awal dan pada tahap akhir.

Selain itu, peneliti juga melakukan satu kali wawancara kepada orangtua/wali dari masing-masing responden untuk mengetahui profil, latar belakang dan informasi lainnya dari masing-masing responden.

Adapun terkait profile Desa Sumuranja Kecamatan puloampel Kabupaten Serang-Banten, peneliti melakukan satu kali wawancara kepada staff Desa Sumuranja Kecamatan puloampel Kabupaten Serang-Banten.

Untuk media wawancaranya, peneliti menggunakan handphone, catatan, dan pedoman wawancara sebagai acuan.

2) Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi partisipatif, dimana peneliti juga berpartisipasi dan ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan kepada subjek penelitian. Yaitu dengan melakukan pengamatan terhadap masalah yang dialami oleh para responden. Peneliti juga memberikan tindakan berupa tahapan konseling dan penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu responden mengurangi kecemasan *public speaking* yang dialaminya.

3) Dokumentasi

Untuk dokumentasi dalam penelitian ini, penulis menggunakan data-data serta catatan-catatan yang berkaitan dengan Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang-Banten dan juga responden NN, AM, SA, dan FE.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika Penulisan dalam penelitian ini terbagi dalam lima bab, dan masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab. Yaitu:

Bab I. Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II. Gambaran umum lokasi penelitian, meliputi sejarah singkat Desa Sumuranja, letak geografis Desa Sumuranja, kondisi ekonomi Desa Sumuranja, kondisi sosial budaya dan lingkungan Desa Sumuranja dan kondisi pendidikan Desa Sumuranja.

Bab III. Dalam bab ini penulis membahas tentang kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir di Desa Sumuranja, meliputi gambaran kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir di Desa Sumuranja, faktor-faktor kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir di Desa

Sumuranja dan profil remaja usia akhir yang mengalami kecemasan *public speaking* di Desa Sumuranja.

Bab IV. Dalam bab ini penulis membahas tentang penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir di Desa Sumuranja, meliputi proses penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir dan hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir di Desa Sumuranja.

Bab V. Merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran, adapun bagian akhir skripsi berisi daftar pustaka serta beberapa lampiran yang mendukung.