

**PENGARUH TEKNIK *FLOODING* UNTUK MEMINIMALISASI
KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT
DI DEPAN UMUM
(Studi Eksperimen pada Siswa-siswi Kelas X MAN Yogyakarta III)**



Oleh :

Angga Febiyanto. S.Sos.I.
NIM 1420411008

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Pendidikan Islam
Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Angga Febiyanto. S.Sos.I**
NIM : 1420411008
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 2 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Angga Febiyanto. S.Sos.I

NIM: 1420411008

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Angga Febiyanto. S.Sos.I**
NIM : 1420411008
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 2 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Angga Febiyanto. S.Sos.I

NIM: 1420411008



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : **PENGARUH TEKNIK *FLOODING* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT DI DEPAN UMUM (Studi Eksperimen pada Siswa-siswi Kelas X MAN Yogyakarta III)**

Nama : Angga Febiyanto. S.Sos.I

NIM : 1420411008

Prodi : Pendidikan Islam (PI)

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 28 Juni 2016

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Magister Studi Islam.

Yogyakarta, 11 Juli 2016

Direktur,



Prof. Dr. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D

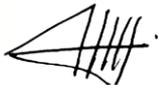
↳ NIP: 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : **PENGARUH TEKNIK FLOODING UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT DI DEPAN UMUM (Studi Eksperimen pada Siswa-siswi Kelas X MAN Yogyakarta III)**

Nama : Angga Febiyanto. S.Sos.I
NIM : 1420411008
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua Sidang : Dr. Ibnu Burdah. MA ()

Penguji I : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi. ()

Penguji II : Dr. Nurjannah, M.Si ()

Diuji di Yogyakarta pada

Waktu : Selasa, 28 Juni 2016 Pukul 08:30 WIB

Nilai Tesis : 92 (A)

IPK : 3.65

Predikat Kelulusan : Sangat Memuaskan

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH TEKNIK FLOODING UNTUK MEMINIMALISASI
KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT
DI DEPAN UMUM**

(Studi Eksperimen pada Siswa-siswi Kelas X MAN Yogyakarta III)

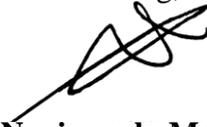
Yang ditulis oleh:

Nama : **Angga Febiyanto. S.Sos.I**
NIM : 1420411008
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 2 Juni 2016
Pembimbing,



Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001

MOTTO

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا ؕ اتُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا

فَكَرِهْتُمُوهُ ؕ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berprasangka (kecurigaan), karena sebagian dari berprasangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang” [Al-Hujarat : 12]

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya sederhana ini untuk Kedua Orangtuaku dan Guru-guruku.



ABSTRAK

Angga Febiyanto, Pengaruh Teknik Flooding untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa-siswi dalam Menyampaikan Pendapat di Depan Umum (Studi Eksperimen pada Siswa-siswi Kelas X MAN Yogyakarta III), 2016.

Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena pada dasarnya setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis dan tidak jelas dalam menyampaikan isi pesan yang akan disampaikan. Kondisi seperti ini, tidak jarang membuat individu takut, cemas, dan khawatir yang seringkali diwujudkan dalam perilaku penghindaran terhadap peristiwa tersebut. Ketika mengalami kecemasan individu-individu biasanya tidak mengalami ketegangan yang subyektif (subjective tension) tetapi berperilaku (overt behavior) dalam cara-cara yang mengganggu interaksi sosial. Individu yang gugup dan terhambat dalam penyampaian pendapat di depan umum menjadi kurang efektif secara sosial. Kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu: Komponen fisiologis (physiological components), seperti badan berkeringat, muka merah. Komponen kognitif (cognitive/perceptual components), berupa keyakinan bahwa seseorang menilai negatif terhadap dirinya. Komponen perilaku (behavioral components), dalam bentuk upaya seseorang untuk menghindari situasi yang membuat dia merasakan kecemasan sosial atau social anxiety.

Penelitian ini didesain dalam bentuk penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design* dan mengambil lokasi di MAN Yogyakarta III. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan angket, observasi, dan interview. Sedangkan untuk proses analisis data digunakan analisis *paired samples t-test* atau uji sampel berpasangan

Hasil penelitian menunjukkan; diperoleh nilai mean 110.00 untuk sebelum pemberian *flooding* atau pretest dan 204.27 untuk setelah pemberian *flooding* atau *posttest*, peningkatan nilai mean tersebut menunjukkan adanya pengaruh teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum serta menunjukan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang mana 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima dengan kriteria nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis diterima (H_0 ditolak). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa “Adanya pengaruh pemberian treatment menggunakan teknik *flooding* untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum “

Kata Kunci : Kecemasan, Teknik flooding, Menyampaikan Pendapat di Depan Umum

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Šā'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Hā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Žāl	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sīn	s	es

ش	syīn	sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ذ	ḏād	ḏ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	ء	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fā'	f	ef
ق	qāf	q	qi
ك	kāf	k	ka
ل	lām	l	el
م	mīm	m	em
ن	nūn	n	en
و	wāw	w	w
هـ	hā'	h	ha
ء	hamzah	ء	apostrof
ي	yā'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tā' marbūṭah*

Semua *tā' marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
عَلَّة	ditulis	<i>‘illah</i>
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliya’</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----◌-----	Fathah	ditulis	<i>A</i>
-----◌-----	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
-----◌-----	Ḍammah	ditulis	<i>u</i>

فَعَلَ	Fathah	ditulis	<i>fa‘ala</i>
ذُكِرَ	Kasrah	ditulis	<i>ḏukira</i>
يَذْهَبُ	Ḍammah	ditulis	<i>yazhabu</i>

E. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>ā</i>
جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ā</i>
تَنسَى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	<i>ī</i>
كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati	ditulis	<i>ū</i>
فروض	ditulis	<i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قول	ditulis	<i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	ditulis	<i>A'antum</i>
أَعَدَّتْ	ditulis	<i>U'iddat</i>
لَنَنْشُكْرَنَّكُمْ	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاء	ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشَّمْس	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذو الفروض	ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَا نَبِيَّ بَعْدَهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Segala Puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan pertolongan, rahmat, taufik, serta izinNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan ke jalan yang telah di ridhai oleh Allah SWT.

Salam hormat dan ta'dzim kepada kedua orang tua tercinta yang tiada putus-putusnya memberikan do'a, perhatian dan kasih sayang yang suci dan tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini. Selanjutnya penulis yakin dan percaya bahwa penulis tidak bisa menyelesaikan penyusunan tesis ini tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof Drs KH Yudian Wahyudi PhD, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam Ibu Ro'fah, S.Ag., BSW., MA., Ph.D yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
4. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Nurjannah. M.Si. yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan guna kesempurnaan penulisan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawan pada Program studi Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Staf perpustakaan yang memberikan pinjaman buku demi terselesaikannya tesis ini.
7. Bapak Nur Wahyudin Al Aziz. S.Pd selaku kepala MAN Yogyakarta III dan seluruh civitas akademi MAN Yogyakarta III yang banyak membantu penulis dan memberikan data demi penyelesaian tesis ini.
8. MAN Yogyakarta III yang telah memberikan banyak pengalaman kerja bagi penulis.
9. Khusus kepada kedua orang tua, Bapak Sutejo dan Ibu Tentrem tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan serta materi yang tak terhingga, begitu juga kepada adik penulis Wiku Tri Cahyo yang selalu memberi semangat kepada penulis.

10. Teman-teman BKI Mandiri 2014 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang selalu menginspirasi penulis.

Dengan segala dukungan dan bantuannya, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda, dan menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya besar harapan kami semoga tesis ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 2 Juni 2016

Penulis

Angga Febiyanto. S.Sos.I
NIM: 1420411008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN LITERASI.....	x
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Kegunaan	8
E. Kajian Pustaka	9
F. Sistematika Pembahasan	12

BAB II : KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Menyampaikan Pendapat di Depan Umum	
1. Pengertian Kecemasan Menyampaikan Pendapat di Depan Umum .	16
2. Kecemasan Menyampaikan Pendapat di Depan Umum Dalam Kajian Al-Quran	19
3. Jenis-Jenis Kecemasan Menyampaikan Pendapat di Depan Umum .	23
4. Aspek-Aspek Kecemasan Menyampaikan Pendapat di Depan Umum	25
5. Komponen Kecemasan Menyampaikan Pendapat di Depan Umum..	27
B. Teknik <i>Flooding</i>	
1. Pengertian Teknik <i>Flooding</i>	28
2. Langkah-Langkah Penerapan Teknik <i>Flooding</i>	29
C. Hipotesis.....	33

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel.....	37
D. Subyek Penelitian.....	38
E. Alat Pengumpul Data	39
F. Pengukuran.....	41
G. Manipulasi Eksperimen.....	43
H. Prosedur Eksperimen	44
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	47
J. Analisis Data	49

BAB IV : PELAKSANAAN DAN HASIL ANALISIS

A. Gambaran Umum	50
1. Gambaran Umum Tempat penelitian	50
2. Gambaran Umum Kecemasan Sosial Siswa-siswi dalam Menyampaikan pendapat di depan Umum.....	51

B. Hasil Penelitian	56
1. Persiapan Penelitian	57
2. Pelaksanaan Penelitian	59
3. Pembahasan.....	84
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan penelitian	36
Tabel 2. <i>Blue print</i> skala kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum sebelum dilaksanakan <i>try out</i>	42
Tabel 3. Skala penilaian kuisisioner kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.....	43
Tabel 4. Penomoran baru skala kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.....	63
Tabel 5. Rentang skor hasil skala kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul
Lampiran 2	Kuesioner sebelum dilakukan uji validasi
Lampiran 3	Data mentah <i>tryout</i>
Lampiran 4	Hasil uji validasi
Lampiran 5	Tabel keterangan hasil uji validasi
Lampiran 6	Hasil uji reliabilitas
Lampiran 7	Kuesioner baru setelah uji validasi
Lampiran 8	Data <i>pretest</i>
Lampiran 9	Kriteria kecemasan siswa
Lampiran 10	Data <i>posttests</i>
Lampiran 11	Analisis <i>t-test</i> menggunakan <i>Paired sample t-test</i>
Lampiran 12	Surat keterangan sudah melakukan penelitian
Lampiran 13	Sertifikat lulus toefl
Lampiran 14	Curriculum vitae

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan menurut UU No 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.¹

Namun kenyataan yang ada selama ini terutama di Indonesia belum menunjukkan tercapainya tujuan pendidikan yang seutuhnya. Hal ini bisa dilihat berdasarkan gejala yang ada di MAN Yogyakarta III sebagai tempat penelitian, peneliti menemukan kurangnya peran aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas, berdasarkan observasi yang peneliti lakukan. Lebih detailnya, kecemasan sosial yang ditemukan yaitu kurangnya peran aktif siswa dalam proses pembelajaran dan masih banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial ketika menyampaikan pendapat di depan umum.

Kegiatan belajar mengajar di sekolah meliputi seluruh aktivitas dengan membahas seperangkat materi pelajaran agar siswa mempunyai

¹ Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Dalam upaya mendapatkan pengetahuan oleh siswa di sekolah, sudah tentunya tidak akan terlepas dari berbagai permasalahan kesulitan dalam belajarnya.

Kecemasan sosial adalah segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu yang dapat menimbulkan suatu kecemasan sosial. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan sosial. Seperti kenyataan di lapangan kebanyakan siswa mengalami gejala kecemasan sosial seperti grogi, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, gemetar, dan siswa kurang berani untuk menyampaikan pendapat mengenai pembelajaran yang kurang dimengerti atau dipahami.

Menurut pendapat Atkinson, kecemasan sosial adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang tergantung pada sejauhmana kita dapat mengendalikannya.² Selanjutnya Sigmund Freud menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Menurut Freud, kecemasan sosial melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan sosial adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

² Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung : PT Rosdakarya, 2013), hlm. 103.

Pada dasarnya kecemasan sosial yang dialami siswa dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalani hidupnya apabila tidak terkondisikan dengan baik. Bahkan menyampaikan pendapat di depan umum menjadi tema dalam memperingati Hari Kemerdekaan Republik Indonesia dalam beberapa tahun terakhir ini, seperti yang dilansir kompasiana.com bahwa pelanggaran hak asasi manusia dapat diartikan sebagai tindakan dari seseorang yang dengan sengaja merampas hak orang lain.

Setiap manusia, memiliki hak-hak sebagai warga negara, diantaranya adalah hak untuk hidup, mengemukakan pendapat, hak memperoleh pendidikan, hak mendapatkan keadilan hukum, hak untuk bebas beragama, dan sebagainya. Hak untuk berfikir dan menyatakan pendapat diatur dalam UUD 1945 pasal 28 E ayat 3 yang berbunyi "*Setiap orang berhak atas kebebasan berserikat, berkumpul, dan mengeluarkan pendapat*". Kemerdekaan mengemukakan pendapat sendiri berarti kebebasan dari setiap manusia untuk menyampaikan aspirasi, pikiran, dan pendapatnya di depan umum baik melalui lisan maupun tulisan dengan tetap memperhatikan etika dan disertai rasa tanggungjawab. Kebebasan menyatakan pendapat ini akan memunculkan suasana masyarakat yang demokratis, aktif, dan mampu menghargai perbedaan pendapat.

Begitu pentingnya menyampaikan pendapat di depan umum sampai ada UU yang mengatur tentang hal tersebut. Menyampaikan pendapat di depan umum juga menjadi salah satu bagian yang membentuk atau melatih siswa untuk mengemukakan pendapat di depan umum. Namun yang terjadi di

lapangan adalah siswa mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapatnya. Hal ini akan menjadi masalah yang semakin membesar jika terus dibiarkan saja. Munculnya sikap acuh, pasrah dan menerima apa adanya tanpa ada usaha untuk membangun diri dan berusaha mencari yang lebih atas apa yang siswa dapatkan di kelas.

Seperti yang dilansir oleh halaman okezone.com bahwa salah satu program sekolah yang harus dilaksanakan di awal semester adalah dengan mengadakan pelatihan-pelatihan sehingga siswa tidak mengalami minder bahkan sampai mengalami kecemasan sosial dalam berbicara khususnya di depan umum. Hal ini akan menjadikan sifat bawaan sampai dengan siswa lulus dan akan sangat sulit untuk dihilangkan khususnya pada siswa yang mengalami defabilitas.³

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum yaitu faktor dari dalam diri siswa (internal) dan faktor dari luar diri siswa (eksternal). Faktor yang berasal dari dalam diri yaitu siswa mempersepsikan apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa kurang bisa untuk menyelesaikanya, dan dirasa sulit. Hal ini bisa terjadi pada siswa yang merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran sehingga siswa dituntut untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan, takut ditertawakan teman jika salah bicara, dianggap bodoh jika ingin bertanya, dan alasan lain yang memicu kecemasan sosial pada siswa. Dilihat dari kenyataan siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata bisa memiliki rasa cemas

³ <http://news.okezone.com/read/2015/11/30/65/1258426/siswa-difabel-dilarang-minder>, diakses pada tanggal 8 Desember 2015 pada pukul 20:00 WIB.

saat ingin menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum. Jadi tidak hanya siswa yang kemampuannya dibawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan sosial saat ingin berbicara depan umum. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan grogi, gugup dan takut sehingga apa yang ingin disampaikan hilang begitu saja ketika ingin menyampaikan pendapat.

Sedangkan faktor dari luar diri siswa seperti perlakuan guru yang tidak bersahabat, guru galak, dan guru yang tidak pernah senyum saat mengajar sehingga siswa cemas untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan pada materi yang belum dimengerti. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial ditinjau dari faktor lingkungan dapat berupa, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang selalu kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta penialaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial yang bersumber dari faktor kurikulum.

Kecemasan sosial yang dialami oleh siswa di sekolah dapat mengganggu dalam menjalani proses belajar. Kecemasan sosial yang dialami saat menyampaikan pendapat di depan umum akan dapat menghambat proses berlangsungnya kegiatan belajar mengajar sehingga memungkinkan prestasi belajarnya menjadi rendah.

Model konseling behavioral dengan teknik *flooding* berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut

diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat. Teknik *flooding* merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan siswa dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan siswa untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.⁴

Dipilihnya teknik *flooding* karena teknik ini umum digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Teknik *flooding* diarahkan kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

MAN Yogyakarta III yang menjadi objek penelitian ini secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dalam proses pembelajaran, diantaranya yaitu; kesulitan belajar, perilaku menyimpang serta kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba untuk mengungkap pengaruh dari teknik *flooding* untuk meminimalisasi masalah kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

Dalam penelitian ini, peneliti menempatkan “teknik *flooding*” sebagai variabel independen atau bebas, lalu “kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum” sebagai variabel dependen atau terikat. Dari hasil

⁴ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama. 1999). Hlm. 212.

penelitian ini nantinya dapat diketahui apakah teknik *flooding* dapat meminimalisasi kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum yang dialami oleh siswa kelas X MAN Yogyakarta III.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk menangani permasalahan cemas tersebut melalui suatu penelitian yang berjudul **”PENGARUH TEKNIK *FLOODING* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SOSIAL SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT DI DEPAN UMUM (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X MAN Yogyakarta III)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah teknik *flooding* dapat meminimalisasi kecemasan sosial siswa kelas X MAN Yogyakarta III dalam menyampaikan pendapat di depan umum?”

C. Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *flooding* dapat meminimalisasi kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum pada siswa kelas X MAN Yogyakarta III.

D. Kegunaan

Menurut peneliti, masalah ini penting untuk diteliti karena mempunyai beberapa kegunaan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori Bimbingan dan Konseling Islam, terutama dalam pemanfaatan teknik *flooding* terhadap kecemasan sosial siswa untuk menyampaikan pendapat di depan umum.

2. Secara praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai suatu masukan bagi sekolah dalam menyusun suatu kebijakan sehubungan dengan upaya meminimalisasi tingkat kecemasan sosial siswa untuk menyampaikan pendapat di depan umum.

Bagi guru, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai landasan untuk mengetahui penyebab serta mengidentifikasi siswa yang mengalami permasalahan kecemasan sosial siswa untuk menyampaikan pendapat di depan umum dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan mengupayakan teknik *flooding*.

Bagi siswa, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai suatu pedoman dalam memperbaiki pikiran yang irasional dalam belajar menjadi rasional kembali serta berupaya menciptakan kondisi yang rileks dan nyaman sehingga bias terbiasa tanpa beban dalam menyampaikan

pendapat di kelas. Siswa juga dapat mempraktekkan secara individual terhadap kecemasan sosial yang dialaminya.

E. Kajian Pustaka

Sejauh pengamatan peneliti, penelitian mengenai Terhadap teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum belum ada yang meneliti sebelumnya, namun ada beberapa penelitian lain yang membahas tentang kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian tersebut. Antara lain yaitu:

1. Jurnal yang ditulis oleh Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP dengan judul: “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Pembanjiran untuk Meminimalisasi Kecemasan sosial Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa kelas VIII yang mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat. Rancangan penelitian ini adalah *pretest-posttest-control group design*. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test dan dibantu dengan program Microsoft office excel 2007. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa (1) konseling behavioral teknik pembanjiran efektif untuk

meminimalisir kecemasan sosial, dilihat dari analisis nilai t -hitung $>$ t -table ($59,01 > 2,262$) (2) berdasarkan hasil perhitungan *gain score*, didapat bahwa kelompok eksperimen yaitu konseling behavioral teknik pembanjiran memiliki rata-rata nilai *gain score* lebih rendah dari rata-rata nilai *gain score* kelompok control yang hanya diberikan perlakuan konvensional ($-55,79 > -33,48$). Berdasarkan analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Sehingga penerapan konseling behavioral teknik pembanjiran untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 efektif.⁵

2. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Berlina, Giyono dan Syaifuddin Latif dengan judul: “Penggunaan Cognitive Behavior Therapy Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan sosial Berkomunikasi”. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa saat berkomunikasi dengan guru menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy teknik relaksasi. Metode yang digunakan quasi eksperimen desain one-group pretest-

⁵ Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Pembanjiran untuk Meminimalisasi Kecemasan sosial Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling* (Singaraja: FIP Universitas Pendidikan Ganesha, 2014), hlm. 1.

posttest. Subjek penelitian enam orang siswa kelas XI yang mengalami kecemasan sosial tinggi saat berkomunikasi dengan guru. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kecemasan sosial siswa saat berkomunikasi dengan guru mengalami penurunan setelah pemberian treatment. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan nilai P (presentase peningkatan) sebesar -51%, yang artinya tingkat kecemasan sosial siswa saat berkomunikasi dengan guru menurun sebesar 51%. Kesimpulan penelitian, penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa saat berkomunikasi dengan guru.⁶

3. Skripsi penelitian yang ditulis oleh YM. Indarwati Rahayu, dengan judul; “Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan sosial Siswa”. Tujuan penelitian ini adalah: (1) membandingkan tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan strategi konseling berupa *Cognitif Restructing (CR)* dan *Systematic Desensitisasi (SD)* dan (2) membandingkan keefektifan intervensi dan strategi konseling berupa *Cognitif Restructing (CR)* dan *Systematic Desensitisasi (SD)* yang

⁶ Berlina, Giyono dan Syaifuddin Latif, Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan sosial Berkomunikasi, *Jurnal* jurusan Bimbingan dan Konseling (Lampung: FKIP Universitas Lampung, 2012), hlm. 1.

dikombinasikan dengan tanpa dikombinasikan keduanya untuk menangani kecemasan sosial siswa. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan model pretest-posttest control group yaitu untuk membandingkan antara kedua konseling tersebut. Sedangkan sampel penelitian dipilih secara purposive random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan Strategi Intervensi Konseling (SIK), dan (2) SIK mampu mengatasi kecemasan sosial pada siswa.⁷

Berdasarkan beberapa referensi penelitian di atas, posisi dari pada penelitian yang penulis susun adalah pada teknik yang dipakai yang menggunakan pendekatan individual, karena kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum bersifat masalah individual yang dalam penanganannya juga bersifat individual. Dalam penelitian ini penulis menempatkan teknik *flooding* dalam menangani kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum.

Pemecahan masalah kecemasan tersebut dianggap baru oleh peneliti karena selama ini kecemasan banyak yang tidak terungkap dan hanya menjadi masalah individu yang jarang sekali mendapatkan penanganan yang sesuai dengan apa yang penderita butuhkan. Hal lain yang perlu menjadi pertimbangan adalah, penelitian yang disebutkan di

⁷ YM. Indarwati Rahayu, Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan sosial Siswa, *Skripsi* Fakultas Ilmu Pendidikan (Semarang: IKIP Veteran Semarang, 2014), hlm. 1.

atas hanya berupa perbandingan antara kelas kontrol dan kelas yang diberikan perlakuan sehingga yang muncul hanyalah perbedaan-perbedaan antara keduanya namun belum mendalam sampai bahasan teknik apa yang akan dipakai untuk meminimalisir bahkan menyembuhkan kecemasan-kecemasan itu.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan data dalam beberapa bab dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I merupakan pintu utama untuk memasuki kajian dari keseluruhan pembahasan yang mencakup mekanisme penelitian yaitu menguraikan secara berurutan kegiatan penelitian dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kemudian ditutup dengan sistematika pembahasan.

BAB II berisi kajian teoritik yang meliputi penjabaran tentang konsep berfikir teori kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum dan teknik *flooding*.

BAB III merupakan pemaparan tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yang meliputi populasi dan sampel, jenis data, sumber data, metode pengumpulan data, pengolahan dan analisis data.

BAB IV merupakan pelaksanaan penelitian yang merupakan intisari dalam penelitian ini dan berfungsi sebagai pengurai jawaban atas permasalahan yang telah dirumuskan dalam penelitian.

BAB V merupakan penutup dari keseluruhan pembahasan ini yang meliputi kesimpulan dan rekomendasi dari peneliti.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji beda sampel berhubungan atau *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima dengan kriteria nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis diterima (H_0 ditolak). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Adanya pengaruh pemberian treatment menggunakan teknik *flooding* untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum“, sekaligus menjawab pertanyaan pada penelitian ini, apakah teknik *flooding* dapat meminimalisir kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum. Walaupun pada hasil perhitungan tabel kedua menunjukkan bahwa aspek teknik *flooding* tidak berpengaruh secara signifikan untuk meminimalisir kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum.

Hal tersebut di atas juga didukung oleh hasil observasi dan interview di lapangan yang menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku terkait dengan kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum. Siswa terlihat semakin aktif dan bahagia setelah menerima treatment menggunakan teknik *flooding* tersebut. Terbukanya logika-logika berfikir yang sehat tentang kecemasan menyampaikan pendapat di

depan umum menjadi salah satu faktor turunnya kecemasan. Selanjutnya faktor kenangan-kenangan buruk masalah yang menjadi ketakutan tersendiri bagi siswa seakan hilang setelah mendapat *treatment* dari teknik *flooding* tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Bagi siswa kelas X MAN Yogyakarta III hendaknya mempunyai kemauan serta kemauan dari diri siswa sendiri untuk keluar dari masalah kecemasan menjadi kunci utama dalam mengatasi masalah kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

Hal lain yang perlu ditingkatkan adalah membuang kenangan-kenangan buruk yang ada tentang menyampaikan pendapat dan membuka logika berfikir bahwa kemungkinan-kemungkinan buruk itu tidak akan terjadi. Memberanikan diri berbicara ataupun saat presentasi di depan umum adalah suatu upaya untuk mrnghidupkan suasana kelas, sehingga proses belajar mengajar di dalam kelas menjadi hidup dan materi pelajaran menjadi mudah dipahami oleh siswa.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru Bimbingan dan konseling, penelitian ini bisa dijadikan sarana rujukan atau bahan pertimbangan untuk

melaksanakan konseling dalam upaya mengatasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Karena pada prinsipnya proses kegiatan belajar dan mengajar yang pasif akan mengurangi kelancaran dalam kesuksesan dan keberhasilan kegiatan belajar dan mengajar.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini bisa dijadikan awal pembentukan sistem koordinasi yang dilakukan oleh pilar-pilar sekolah, antara lain, wali kelas, guru mata pelajaran dan guru Bimbingan dan Konseling. Sehingga diharapkan dengan adanya koordinasi tersebut, ada upaya deteksi dini hambatan siswa dalam proses belajar dan mengajar di sekolah.

4. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Pada penelitian selanjutnya hendaknya bisa ditingkatkan kembali volume atau cakupan dari penelitian ini berada dalam satu sekolah saja. Akan lebih menarik jika penelitian ini dilakukan dengan melakukan perbandingan antara beberapa sekolah yang siswanya mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum, sehingga akan terungkap masalah-masalah yang tentunya sangat beragam untuk setiap sekolahnya. Dengan istilah lain, penelitian ini sebenarnya bisa ditingkatkan kembali untuk skala penelitian yang lebih besar.

- b. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambah satu atau dua variabel lagi, misalnya dengan menggabungkan antara kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum yang diminimalisir dengan treatment teknik flooding dan dilihat perkembangan akademis pada siswa, bisa jadi terhambatnya dan kurang maksimalnya perkembangan akademis siswa dipengaruhi oleh adanya kecemasan-kecemasan tersebut.
- c. Selanjutnya, diharapkan jumlah *treatment* untuk teknik flooding lebih dari satu kali. Pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali *treatment* yang bersifat instan. Seperti yang telah diketahui bahwa pemberian *treatment* yang instan hanya akan bersifat sementara bagi penerimanya, hal tersebut akan sangat mudah hilang jika tidak diterapkan kembali dengan rentang waktu yang teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, Bandung : PT Rosdakarya, 2013.
- Duwi Priyatno. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian SPSS dan Tanya Jawab*, Yogyakarta: Gava Media, 2001..
- Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama. 1999.
- Hal Urban, *Positive Words; Powerful Results*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2007.
- Hamzah. B. Uno, *Teori Motivasi & Pengukurannya, Analisis di Bidang Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Surabaya: University Press UNIPA Surabaya. 2013.
- Hudaniah & Tri Dayakisni, *Psikologi Sosial*, Malang: UMM Press, 2006.
- Imam Ghazali. *Aplikasi Ananlisis Multivariare dengan Program IMB SPSS 19*, Semarang: Badan Penerbit UNDIP, 2001.
- Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, Jakarta: Refika Aditama, 2003.
- J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, terjm. Kartini Kartono, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, Cet. VII, 2001.
- John. W. Creswell, *Reserch Design Pendekatan Kualitatis, Kuantitatif dan Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. INDEKS, 2011.

- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Qur'ani*, Surakarta, Aulia Press: 2008.
- Paidi. *Penilaian Proses dan Hasil Belajar Pembelajaran Biologi*. Yogyakarta: UNY, 2007.
- Rahmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, Jakarta: PT. Jakarta Putra Grafika, 2006.
- Saifuddin Azwar. *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1992.
- Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas, edisi ke 4*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Singgih Gunarso. *Psikologi Perawatan*, Jakarta: Gunung Mulia, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1987.
- Talis F, *Mengatasi Rasa Cemas*, Jakarta: Meitasara, 1992.
- Umar Shihab, *Kontekstualitas Al-Quran: Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Hukum dalam Al-Quran*, Jakarta: PT. Permadani, 2005.
- Zainal Arifin. *Penelitian Pendidikan*. cet. II, Bandung: Rosdakarya, 2012.

J.S. Dacey. *Your anxious child: How parents and teachers can relieve anxiety in children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers, 2000.

YM. Indarwati Rahayu, Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan sosial Siswa, *Skripsi* Fakultas Ilmu Pendidikan, Semarang: IKIP Veteran Semarang, 2014.

Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Pembanjiran untuk Meminimalisasi Kecemasan sosial Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, *Jurnal* Jurusan Bimbingan Konseling, Singaraja: FIP Universitas Pendidikan Ganesha, 2014.

Berlina, Giyono dan Syaifuddin Latif, Penggunaan Cognitive Behavior Therapy Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan sosial Berkomunikasi, *Jurnal* jurusan Bimbingan dan Konseling, Lampung: FKIP Universitas Lampung, 2012.

<http://news.okezone.com/read/2015/11/30/65/1258426/siswa-difabel-dilarang-minder>, diakses pada tanggal 8 Desember 2015 pada pukul 20:00 WIB.

Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

KBBI Online Versi 1.3

MODUL

**PENERAPAN TEKNIK *FLOODING* UNTUK MEMINIMALISASI
KECEMASAN SOSIAL SISWA-SISWI DALAM MENYAMPAIKAN
PENDAPAT DI DEPAN UMUM**

A. Deskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana pengaruh teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Dengan demikian, dalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji pengaruh teknik *flooding* yang meliputi tahap awal, peralihan, kegiatan/pelaksanaan, dan akhir. Secara keseluruhan, modul ini dilaksanakan satu sesi pertemuan, dimana *treatment* ini dilaksanakan dengan durasi waktu 1 x 60 menit.

B. Tujuan

Tujuan dari teknik *flooding* ini adalah :

1. Untuk membantu siswa-siswi dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.
2. Untuk membantu siswa-siswi dalam memenejemen efek dari kecemasan yang berupa fisiologis, kognitif dan perilaku.
3. Untuk membantu meningkatkan pilihan pribadi siswa-siswi dan untuk menciptakan kondisi baru untuk belajar; mengidentifikasi

faktor yang mempengaruhi perilaku pada saat menyampaikan pendapat di depan umum dan menemukan tindakan untuk mengatasi kecemasan-kecemasan tsb.

C. Pelaksana

Pelaksana dalam modul adalah peneliti sendiri yang juga seorang guru Bimbingan dan Konseling di MAN Yogyakarta III yang telah menguasai teknik *flooding* untuk meminimalisir kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Adapun pelaksanaan modul ini ialah bertempat di aula Ruang Audio Visual MAN Yogyakarta III, Jl. Magelang KM 4 Sinduadi, Mlati, Sleman.

D. Teknik *Flooding*

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan modul ini ialah dengan menggunakan teknik *flooding*. Jumlah peserta disertakan sebanyak 30 siswa-siswi yang diperoleh berdasarkan hasil *pretest* menggunakan skala kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Dalam pelaksanaannya, siswa-siswi berperan sebagai penyampai teknik *flooding* yang memiliki tanggung jawab untuk mengambil peran aktif dan direktif dalam memfasilitasi siswa-siswi untuk mencapai tujuan konseling. Sedangkan siswa-siswi dituntut untuk terlibat aktif dalam seluruh proses konseling dan mengambil tanggung jawab untuk membuat perubahan dalam dirinya sendiri. Oleh karena itu, sebagai pendukung

pelaksanaan konseling ini, seluruh siswa-siswi diformasikan dalam bentuk melingkar (lingkaran) untuk memungkinkan setiap siswa-siswi dapat berhadapan secara langsung.

E. Ruang Lingkup Pembahasan

Berikut adalah ruang lingkup pembahasan atau materi yang diberikan selama proses konseling berlangsung, yang diantaranya ialah materi tentang motivasi belajar siswa-siswi dan penerapan konseling realita dalam kelompok.

1. Teknik *flooding*

Teknik *flooding* merupakan teknik modifikasi perilaku berdasarkan prinsip teori yang dikemukakan oleh B.F. Skinner. Teknik *flooding* adalah membanjiri siswa-siswi dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai siswa-siswi sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Pembanjiran sesuai untuk menangani kasus kecemasan. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa memberi penguatan.

Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal,

ketakutan untuk menyampaikan pendapat di kelas, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.¹

Lebih lanjut, langkah-langkah penerapan teknik *flooding* menurut Komalasari, terdapat dua cara melakukan pembanjiran yang dijadikan alternatif bagi siswa-siswi dalam menerapkan *flooding* :

a. Invivo

Terapi pemaparan dirancang untuk mengobati ketakutan dan respon emosi negatif dengan memperkenalkannya siswa-siswi dalam kondisi dikendalikan secara hati-hati, dengan situasi yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Pemaparan adalah proses penting dalam mengobati berbagai masalah yang terkait dengan rasa takut dan kecemasan.

Pada terapi ini siswa-siswi tidak disuruh untuk membayangkan situasi yang ditakutinya atau yang membangkitkan kecemasannya, tetapi siswa-siswi dihadapkan langsung pada situasi itu. Siswa-siswi dan siswa-siswi membuat hirarki kecemasan untuk melihat tingkat kecemasan yang dialami siswa-siswi. Setelah pembuatan hirarki ini siswa-siswi dihadapkan pada pemaparan penyebab itu. Siswa-siswi dapat menghentikan pemaparan jika ia mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 1999), hlm. 212.

Seperti halnya dengan desensitisasi sistematis, siswa-siswi belajar tanggapan bersaing melibatkan relaksasi otot. Dalam beberapa kasus, siswa dapat menemani menghadapi situasi ditakuti. Sebagai contoh, siswa-siswi bisa pergi dengan orang lain dalam lift jika mereka memiliki fobia menggunakan lift.

Dalam *invivo*, teknik *flooding* terdiri dari paparan intens dan berkepanjangan terhadap rancangan kecemasan yang sebenarnya. Umumnya, siswa-siswi yang sangat ketakutan cenderung mengekang kecemasan mereka melalui penggunaan perilaku maladaptif. Dalam teknik *flooding*, siswa-siswi dilarang untuk berkecimpung dalam respon mereka yang biasa maladaptive ketika dalam situasi kecemasan. *Invivo* teknik *flooding* cenderung mengurangi kecemasan dengan cepat. Teknik ini didasarkan pada prinsip-prinsip dan mengikuti prosedur yang sama namun paparan terjadi dalam imajinasi siswa-siswi bukan di kehidupan sehari-hari. Paparan terhadap peristiwa traumatis yang sebenarnya seperti kecelakaan pesawat, pemerkosaan, kebakaran, banjir, sering tidak mungkin dilakukan karena alasan etis dan praktis. Banjir imaginal dapat menciptakan kembali keadaan trauma dengan cara yang tidak membawa konsekuensi yang merugikan bagi siswa-siswi.

b. Imajineri

Imajineri adalah suatu bentuk terapi pemaparan yang melibatkan banjir imaginal, restrukturisasi kognitif, dan penggunaan yang cepat, dan stimulasi bilateral lainnya untuk mengobati siswa-siswi yang mengalami stres traumatik.

Imajineri dalam teknik *flooding* didasarkan pada prinsip-prinsip serupa *invivo* dan mengikuti prosedur sama kecuali *exposure* terjadi dalam imajinasi siswa-siswi bukannya dalam kehidupan nyata. Keuntungan menggunakan Imajineri dalam teknik *flooding* dibandingkan *invivo* dalam teknik *flooding* adalah tidak ada batasan tentang sifat situasi yang menimbulkan kegelisahan yang akan ditangani. *Invivo* menghadapi dengan kejadian traumatis nyata atau aktual (tabrakan pesawat, pemerkosaan, kebakaran, banjir) di mana seringkali tidak mungkin atau tidak tepat secara etis dan alasan praktis.

Imajineri dalam teknik *flooding* dapat menciptakan kembali lingkungan dari trauma di mana cara yang tidak membawa konsekuensi berlawanan terhadap siswa-siswi. Orang yang selamat dari pesawat jatuh misalnya, mungkin menderita *symptom*, mereka kemungkinan mempunyai ketakutan dan kilas balik terhadap malapetaka tersebut, mereka dapat menghindari kecelakaan dengan pesawat udara atau

mengalami kegelisahan terhadap perjalanan bila menggunakan alat-alat lain, dan mereka barangkali mempunyai bermacam-macam imajinasu menekan seperti bersalah, kegelisahan, dan depresi. Stimulus yang menakutkan bisa dihadirkan juga dengan membayangkan, siswa-siswi akan membuat gambaran situasi yang semakin meningkatkan rasa takut dan semakin mencemaskan.

Pengalaman siswa-siswi membayangkan tanpa disertai akibat yang dahsyat dapat menurunkan tingkat rasa takutnya, dan ia akan siap menghadapi situasi sebenarnya. Tetapi berdasarkan pendapat ahli, proses mengalami langsung lebih efektif. Teknik ini bisa digunakan untuk kasus-kasus fobia, obsesif, psikotik dan kecemasan akut.

F. Teknis Pelaksanaan Terapi dengan Teknik *Flooding*

Seperti yang telah disebutkan di atas, bahwa pelaksanaan terapi menggunakan teknik *flooding* dilakukan sebanyak satu kali pertemuan selama 1 x 60 menit. Terapi menggunakan teknik *flooding* dilaksanakan sebanyak 3 sesi pertemuan dalam jangka waktu 20 menit di setiap sesinya. Pelaksanaan dalam pemberian terapi ini adalah peneliti sendiri dengan didampingi oleh asisten yang diambil dari siswa-siswi sebagai observer.

Berikut adalah teknis pelaksanaan terapi menggunakan teknik *flooding*.

1. Tahap awal (20 Menit)

Pembentukan kelompok dengan pengenalan dan pengungkapan tujuan yang merupakan tahap pengenalan dan tahap pelibatan diri atau tahap pemasukan diri ke dalam suatu kelompok.²

Pada tahap ini, peran siswa-siswi sebagai pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para siswa-siswi untuk mencapai tujuan. Peran pemimpin kelompok adalah mengembangkan suasana keterbukaan yang bebas yang mengizinkan dikemukakannya segala sesuatu yang dirasakan oleh siswa-siswi dalam hal ini tentang sebab dan akibat dari pada timbulnya kecemasan dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Serta hal lain yang perlu disampaikan adalah pengalaman buruk yang pernah terjadi pada saat menyampaikan pendapat di depan umum.

² Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm.132.

Selain itu, pemimpin kelompok juga membangun kebersamaan antar siswa-siswi dan membangkitkan minat berkebutuhan akan keikutsertaan siswa-siswi untuk mengikuti kegiatan kelompok.

a.	Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> a. Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin dengan siswa-siswi. b. Mengidentifikasi kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum.
b.	Metode	:	Ceramah & Permainan
c.	Alokasi Waktu	:	20 Menit
d.	Prosedur	:	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan siswa-siswi dengan memanggil namanya satu persatu dan menegaskan kesiapannya. b. Pemimpin memotivasi siswa-siswi untuk menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan. c. Terapis mengarahkan siswa-siswi untuk membahas suasana perasaan dan keceasan yang pernah dialami, membuka diri dan belajar berempati kepada siswa-siswi lain dengan menanggapi apa yang disampaikan siswa-siswi.

2. Tahap Inti

a.	Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> a. Membangun suasana yang mencekam dalam rangka meningkatkan level kecemasan. b. Terciptanya suasana kecemasan yang bertingkat akibat dari imajinasi kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. c. Mengulang prosedur sampai kecemasan yang muncul pada siswa-siswi semakin berkurang dan berkurang.
b.	Metode	:	Ceramah dan modeling
c.	Alokasi Waktu	:	20 Menit
d.	Prosedur	:	<ul style="list-style-type: none"> a. Pencarian stimulus yang memicu gejala. b. Menaksir bagaimana gejala-gejala berkaitan dan bagaimana gejala-gejala membentuk perilaku siswa-siswi. c. Meminta siswa-siswi membayangkan sejelas-jelasnya apa yang dijabarkan tanpa disertai celaan atas kepantasan situasi yang dihadapi. d. Bergerak semakin dekat kepada ketakutan paling kuat yang dialami siswa-siswi, dan meminta siswa-siswi untuk membayangkan apa

			<p>yang paling ingin dihindarinya.</p> <p>e. Mengulang prosedur tersebut sampai kecemasan tidak muncul lagi dalam diri siswa-siswi.</p>
--	--	--	---

3. Tahap akhir dan evaluasi

a.	Tujuan	:	a. Untuk mengungkap perasaan dan fikiran siswa-siswi setelah pelaksanaan konseling kelompok, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut yang lebih baik dan bertanggung jawab sesuai dengan kemampuannya.
b.	Metode	:	Tanya jawab dan interview (wawancara)
c.	Alokasi Waktu	:	20 Menit
d.	Prosedur	:	a. Pelaksanaan training dengan teknik <i>flooding</i> untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum dikatakan berhasil dapat dilihat dari dua segi. Pertama dilihat dari perubahan sikap dan pembawaan siswa-siswi selama proses terapi dan dilihat dari perubahan skor pretest dan

		<p>posttest skala kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum.</p> <p>b. Perubahan skor motivasi belajar dapat diketahui melalui analisis data statistik.</p> <p>c. Pemimpin kelompok menutup konseling kelompok realita dengan membaca doa <i>kafarotul majlis</i>.</p>
--	--	---

**KUESIONER KECEMASAN SOSIAL SISWA-SISWI DALAM
MENYAMPAIKAN PENDAPAT DI DEPAN UMUM**

Nama Lengkap :

Kelas :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Petunjuk pengisian kuesioner :

- A. Sebelum menjawab, baca dan pahami terlebih dahulu pernyataan – pernyataan di bawah ini.
- B. Pilih jawaban dengan **jujur sesuai dengan keadaan anda SAAT INI.**
- C. Pernyataan-pernyataan di bawah ini tidak ada hubungannya dengan nilai raport anda di sekolah.
- D. Pilihlah jawaban yang dianggap paling cocok dengan anda sehari-hari dengan cara memberi tanda *chek* (V) pada salah satu jawaban yang anda pilih,

Sangat sesuai	SS	Ketika pernyataan item tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri anda.
Sesuai	S	Ketika pernyataan item tersebut sesuai dengan keadaan diri anda.
Tidak sesuai	TS	Ketika pernyataan item tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri anda.
Sangat tidak sesuai	STS	Ketika pernyataan item tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri anda.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya keluar keringat dingin jika berbicara di dalam kelas pada saat pelajaran.				
2.	Saya merasa detak jantung saya berdetak tidak beraturan ketika berbicara di dalam kelas pada saat jam pelajaran.				
3.	Tangan saya bergetar ketika berbicara di dalam kelas pada saat jam pelajaran.				
4.	Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika tampil di depan kelas.				
5.	Ketika akan tampil di depan umum, saya sering merasa sakit perut.				
6.	Saya merasa cukup sehat secara fisik dan mental ketika akan maju tampil di depan kelas.				
7.	Keringat saya bercucuran ketika sedang mempresentasikan hasil pekerjaan saya di depan kelas.				
8.	Saya tidak merasakan hal – hal yang aneh ketika akan tampil di depan kelas.				
9.	Saya merasa gugup ketika sedang tampil di depan kelas, sehingga secara tidak sadar tangan saya sering menggaruk – garuk kepala.				
10.	Saya merasa gugup ketika sedang tampil di depan kelas, sehingga secara tidak sadar tangan saya sering menggaruk – garuk kepala.				
11.	Saya merasa sakit kepala ketika akan tampil di depan kelas.				
12.	Saya merasa percaya diri dan bias membawa diri dengan baik ketika tampil di depan kelas.				
13.	Saya gugup ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri dari pada berkelompok.				
14.	Ketika takut, saya memilih tidak bertanya pada guru mengenai materi yang tidak saya mengerti.				
15.	Saya tidak akan menolak kesempatan untuk berbicara di depan kelas.				
16.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman – teman ketika tampil di depan kelas.				
17.	Saya semakin tegang ketika melangkahhkan kaki ke depan untuk mengerjakan tugas.				
18.	Walaupun saya tahu jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh guru, tapi saya takut untuk berbicara dan memilih diam.				
19.	Saya berani untuk menyampaikan pendapat saya di depan kelas.				
20.	Meskipun sudah mempelajari dan menguasai materi, saya tetap merasa berdebar – debar ketika akan presentasi.				
21.	Saya akan mengajukan pertanyaan ketika tidak mengerti mengenai penjelasan guru.				
22.	Meskipun mendadak, saya mampu menjawab dengan kalimat baik ketika diminta untuk menjawab pertanyaan.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23.	Karena panik, saya cenderung diam dan berusaha pasrah.				
24.	Ketika saya tiba – tiba ditunjuk untuk menjawab pertanyaan guru pada saat pelajaran, saya memilih untuk diam dan tidak memberikan jawaban karena panik.				
25.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di kelas.				
26.	Saya percaya diri ketika maju tampil di depan kelas.				
27.	Saya tidak yakin dengan diri saya sendiri ketika tampil di depan kelas.				
28.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya, jadi saya merasa percaya diri ketika tampil di depan kelas.				
29.	Saya merasa mampu mengendalikan situasi kelas ketika saya sedang presentasi.				
30.	Ketika presentasi kelompok, saya ingin menjadi saah satu anggota yang menonjol dibandingkan anggota yang lain.				
31.	Saya mudah putus asa ketika bahan presentasi saya banyak koreksi/revisi dari guru.				
32.	Ketika saya presentasi, saya merasa sulit menjawab pertanyaan teman yang sekiranya belum saya pelajari sebelumnya.				
33.	Saya mampu berintonasi ketika gugup dan merasa kurang menguasai materi yang menjadi pertanyaan teman.				
34.	Pikiran saya tiba – tiba menjadi <i>blank</i> ketika tampil di depan kelas.				
35.	Saya merasa mampu menjawab pertanyaan – pertanyaan teman ketika tampil di depan kelas.				
36.	Saya menyikapi pertanyaan teman ketika presentasi dengan santai dan tanpa beban.				
37.	Saya gugup dan akhirnya blank ketika ada teman yang bertanya saat saya sedang presentasi.				
38.	Saya merasa down ketika ada teman yang mematahkan pendapat saya.				
39.	Karena gugup, volume suara saya menjadi rendah ketika berbicara di depan kelas.				
40.	Saya banyak menggunakan kata “emmm” sehingga kalimat terputus-putus ketika berbicara di depan kelas.				
41.	Saya merasa lebih percaya diri ketika tampil di depan kelas diawali dengan tepuk tangan temen – teman.				
42.	Saya bisa mengendalikan diri dan pembawaan saya ketika tampil di depan kelas.				
43.	Saya merasa marah dan dendam ketika teman –teman saya mentertawakan hasil presentasi saya.				
44.	Saya merasa tegang jika harus berbicara di depan kelas sehingga memilih untuk selalu menghindarinya.				
45.	Saya panik ketika teman menertawakan pendapat saya.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
46.	Saya langsung berpandangan negative ketika ada guru yang mencoba mengkritik pekerjaan saya.				
47.	Saya bisa mengendalikan diri serta emosi saya ketika banyak yang mengkritik pekerjaan saya.				
48.	Saya termasuk orang yang hyperaktif dan banyak ketika sudah tampil di depan kelas.				
49.	Saya selalu menginginkan tampil sesempurna mungkin tempat kesalahan sedikitpun ketika tampil di depan kelas.				
50.	Ketika mendapat kritik mengenai pendapat saya di kelas, saya akan berusaha mempertahankannya pendapat saya.				
51.	Agar dapat memudahkan saya dalam melakukan tanya jawab dan interaksi dengan guru, saya memilih untuk duduk di barisan paling depan.				
52.	Saya sangat terpuruk ketika presesntasi saya gagal.				
53.	Saya cukup kuat dan segera mengevaluasi diri serta pekerjaan saya ketika terjadi kesalahan.				
54.	Saya merasa kesalahan dalam pekerjaan saya bisa sebagai bahan pijakan supaya lebih baik ke depannya.				
55.	Saya akan segera memperbaiki kesalahan pekerjaan saya ketika ada masukan dan kritikan dari teman atau guru selepas tampil di depan kelas.				
56.	Saya mencoba sadar diri dan terbuka dengan masukan-masukan atas kesalahan pekerjaan saya.				
57.	Kesalahan sedikitpun bisa mempengaruhi penampilan saya di depan kelas untuk waktu selanjutnya, karena saya mudah tersinggung dan pendendam.				
58.	Saya menjadikan kesalahan – kesalahan teman ketika tampil di depan kelas sebagai bahan evaluasi bagi diri saya sendiri.				
59.	Saya mencatat segala kesalahan – kesalahan saya pada saat presentasi sehingga saya mudah mengingat apa yang harus saya perbaiki untuk ke depannya.				
60.	Saya akan mencoba tampil sesuai dengan kemampuan saya, dan tidak takut salah setika tampil di depan kelas.				

~Terimakasih~

DATA VALIDITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	242.27	741.582	-.886	.789
item2	242.37	734.999	-.204	.787
item3	242.27	740.754	-.578	.789
item4	242.23	709.702	.745	.779
item5	242.27	741.582	-.886	.789
item6	242.30	709.321	.678	.779
item7	242.10	714.024	.938	.780
item8	242.17	713.040	.733	.780
item9	242.33	706.437	.746	.778
item10	242.10	714.024	.938	.780
item11	242.10	714.024	.938	.780
item12	242.17	724.764	.264	.783
item13	242.33	718.851	.379	.782
item14	242.20	711.614	.725	.779
item15	242.23	711.082	.692	.779
item16	242.10	714.024	.938	.780
item17	242.20	711.200	.742	.779
item18	241.93	714.271	.369	.781
item19	242.17	710.764	.395	.780
item20	242.30	707.734	.733	.778
item21	242.10	714.024	.938	.780
item22	242.20	710.510	.665	.779
item23	242.33	710.161	.621	.779
item24	242.17	712.075	.574	.780
item25	242.13	712.947	.837	.780
item26	242.07	713.995	.656	.780
item27	241.97	721.068	.299	.782
item28	242.13	713.775	.794	.780
item29	242.10	714.024	.938	.780
item30	242.13	712.878	.841	.780
item31	242.17	712.213	.771	.779
item32	242.10	714.024	.938	.780
item33	242.20	712.166	.702	.779

item34	242.10	714.024	.938	.780
item35	242.10	714.024	.938	.780
item36	242.20	712.303	.696	.780
item37	242.10	714.024	.938	.780
item38	242.13	717.361	.882	.781
item39	242.43	717.082	.394	.781
item40	242.13	712.464	.862	.779
item41	242.27	709.306	.715	.779
item42	242.23	721.840	.333	.783
item43	242.10	714.024	.938	.780
item44	242.07	713.720	.569	.780
item45	241.93	714.616	.521	.780
item46	242.00	712.759	.499	.780
item47	242.10	714.024	.938	.780
item48	242.10	713.403	.737	.780
item49	242.10	714.024	.938	.780
item50	242.17	711.109	.821	.779
item51	242.10	714.024	.938	.780
item52	242.10	714.024	.938	.780
item53	242.10	714.024	.938	.780
item54	242.17	724.764	.264	.783
item55	242.07	712.133	.628	.780
item56	242.03	714.930	.707	.780
item57	242.10	712.714	.769	.780
item58	242.07	714.340	.809	.780
item59	242.10	714.024	.938	.780
item60	242.57	722.323	.260	.783
skortotal	122.40	266.455	.757	.974

60 Item
Valid 52
Tdk Valid 8

Hasil uji coba skala kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum

Nomor Butir	Angka Koefisien	Keterangan	Nomor Butir	Angka Koefisien	Keterangan
1.	-0.886	Tidak Valid	31.	0.771	Valid
2.	-0.204	Tidak Valid	32.	0.938	Valid
3.	-0.578	Tidak Valid	33.	0.702	Valid
4.	0.745	Valid	34.	0.938	Valid
5.	-0.886	Tidak Valid	35.	0.938	Valid
6.	0.678	Valid	36.	0.696	Valid
7.	0.938	Valid	37.	0.938	Valid
8.	0.733	Valid	38.	0.882	Valid
9.	0.746	Valid	39.	0.394	Valid
10.	0.938	Valid	40.	0.862	Valid
11.	0.938	Valid	41.	0.715	Valid
12.	0.264	Tidak Valid	42.	0.333	Valid
13.	0.379	Valid	43.	0.938	Valid
14.	0.725	Valid	44.	0.569	Valid
15.	0.692	Valid	45.	0.521	Valid
16.	0.938	Valid	46.	0.499	Valid
17.	0.742	Valid	47.	0.938	Valid
18.	0.369	Valid	48.	0.737	Valid
19.	0.395	Valid	49.	0.938	Valid
20.	0.733	Valid	50.	0.821	Valid
21.	0.938	Valid	51.	0.938	Valid
22.	0.665	Valid	52.	0.938	Valid
23.	0.621	Valid	53.	0.938	Valid
24.	0.574	Valid	54.	0.264	Tidak Valid
25.	0.837	Valid	55.	0.628	Valid
26.	0.656	Valid	56.	0.707	Valid
27.	0.299	Tidak Valid	57.	0.769	Valid
28.	0.794	Valid	58.	0.809	Valid
29.	0.938	Valid	59.	0.938	Valid
30.	0.841	Valid	60.	0.260	Tidak Valid

DATA RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.785	61

**KUESIONER KECEMASAN SOSIAL SISWA-SISWI DALAM
MENYAMPAIKAN PENDAPAT DI DEPAN UMUM**

Nama Lengkap :

Kelas :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Petunjuk pengisian kuesioner :

- A. Sebelum menjawab, baca dan pahami terlebih dahulu pernyataan – pernyataan di bawah ini.
- B. Pilih jawaban dengan **jujur sesuai dengan keadaan anda SAAT INI.**
- C. Pernyataan-pernyataan di bawah ini tidak ada hubungannya dengan nilai raport anda di sekolah.
- D. Pilihlah jawaban yang dianggap paling cocok dengan anda sehari-hari dengan cara memberi tanda *chek* (V) pada salah satu jawaban yang anda pilih,

Sangat sesuai	SS	Ketika pernyataan item tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri anda.
Sesuai	S	Ketika pernyataan item tersebut sesuai dengan keadaan diri anda.
Tidak sesuai	TS	Ketika pernyataan item tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri anda.
Sangat tidak sesuai	STS	Ketika pernyataan item tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri anda.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika tampil di depan kelas.				
2.	Saya merasa cukup sehat secara fisik dan mental ketika akan maju tampil di depan kelas.				
3.	Keringat saya bercucuran ketika sedang mempresentasikan hasil pekerjaan saya di depan kelas.				
4.	Saya tidak merasakan hal – hal yang aneh ketika akan tampil di depan kelas.				
5.	Saya merasa gugup ketika sedang tampil di depan kelas, sehingga secara tidak sadar tangan saya sering menggaruk – garuk kepala.				
6.	Saya merasa gugup ketika sedang tampil di depan kelas, sehingga secara tidak sadar tangan saya sering menggaruk – garuk kepala.				
7.	Saya merasa sakit kepala ketika akan tampil di depan kelas.				
8.	Saya gugup ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri dari pada berkelompok.				
9.	Ketika takut, saya memilih tidak bertanya pada guru mengenai materi yang tidak saya mengerti.				
10.	Saya tidak akan menolak kesempatan untuk berbicara di depan kelas.				
11.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman – teman ketika tampil di depan kelas.				
12.	Saya semakin tegang ketika melangkahhkan kaki ke depan untuk mengerjakan tugas.				
13.	Walaupun saya tahu jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh guru, tapi saya takut untuk berbicara dan memilih diam.				
14.	Saya berani untuk menyampaikan pendapat saya di depan kelas.				
15.	Meskipun sudah mempelajari dan menguasai materi, saya tetap merasa berdebar – debar ketika akan presentasi.				
16.	Saya akan mengajukan pertanyaan ketika tidak mengerti mengenai penjelasan guru.				
17.	Meskipun mendadak, saya mampu menjawab dengan kalimat baik ketika diminta untuk menjawab pertanyaan.				
18.	Karena panik, saya cenderung diam dan berusaha pasrah.				
19.	Ketika saya tiba – tiba ditunjuk untuk menjawab pertanyaan guru pada saat pelajaran, saya memilih untuk diam dan tidak memberikan jawaban karena panik.				
20.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di kelas.				
21.	Saya percaya diri ketika maju tampil di depan kelas.				
22.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya, jadi saya merasa percaya diri ketika tampil di depan kelas.				

23.	Saya merasa mampu mengendalikan situasi kelas ketika saya sedang presentasi.				
24.	Ketika presentasi kelompok, saya ingin menjadi saah satu anggota yang menonjol dibandingkan anggota yang lain.				
25.	Saya mudah putus asa ketika bahan presentasi saya banyak koreksi/revisi dari guru.				
26.	Ketika saya presentasi, saya merasa sulit menjawab pertanyaan teman yang sekiranya belum saya pelajari sebelumnya.				
27.	Saya mampu berintonasi ketika gugup dan merasa kurang menguasai materi yang menjadi pertanyaan teman.				
28.	Pikiran saya tiba – tiba menjadi <i>blank</i> ketika tampil di depan kelas.				
29.	Saya merasa mampu menjawab pertanyaan – pertanyaan teman ketika tampil di depan kelas.				
30.	Saya menyikapi pertanyaan teman ketika presentasi dengan santai dan tanpa beban.				
31.	Saya gugup dan akhirnya blank ketika ada teman yang bertanya saat saya sedang presentasi.				
32.	Saya merasa down ketika ada teman yang mematahkan pendapat saya.				
33.	Karena gugup, volume suara saya menjadi rendah ketika berbicara di depan kelas.				
34.	Saya banyak menggunakan kata “emmm” sehingga kalimat terputus-putus ketika berbicara di depan kelas.				
35.	Saya merasa lebih percaya diri ketika tampil di depan kelas diawali dengan tepuk tangan temen – teman.				
36.	Saya bisa mengendalikan diri dan pembawaan saya ketika tampil di depan kelas.				
37.	Saya merasa marah dan dendam ketika teman –teman saya mentertawakan hasil presentasi saya.				
38.	Saya merasa tegang jika harus berbicara di depan kelas sehingga memilih untuk selalu menghindarinya.				
39.	Saya panik ketika teman menertawakan pendapat saya.				
40.	Saya langsung berpandangan negative ketika ada guru yang mencoba mengkritik pekerjaan saya.				
41.	Saya bisa mengendalikan diri serta emosi saya ketika banyak yang mengkritik pekerjaan saya.				
42.	Saya termasuk orang yang hyperaktif dan banyak ketika sudah tampil di depan kelas.				
43.	Saya selalu menginginkan tampil sesempurna mungkin tempat kesalahan sedikitpun ketika tampil di depan kelas.				
44.	Ketika mendapat kritik mengenai pendapat saya di kelas, saya akan berusaha mempertahankannya pendapat saya.				
45.	Agar dapat memudahkan saya dalam melakukan tanya jawab dan interaksi dengan guru, saya memilih untuk duduk di barisan paling depan.				

46.	Saya sangat terpuruk ketika presesntasi saya gagal.				
47.	Saya cukup kuat dan segera mengevaluasi diri serta pekerjaan saya ketika terjadi kesalahan.				
48.	Saya merasa kesalahan dalam pekerjaan saya bisa sebagai bahan pijakan supaya lebih baik ke depannya.				
49.	Saya akan segera memperbaiki kesalahan pekerjaan saya ketika ada masukan dan kritikan dari teman atau guru selepas tampil di depan kelas.				
50.	Saya mencoba sadar diri dan terbuka dengan masukan-masukan atas kesalahan pekerjaan saya.				
51.	Kesalahan sedikitpun bisa mempengaruhi penampilan saya di depan kelas untuk waktu selanjutnya, karena saya mudah tersinggung dan pendendam.				
52.	Saya menjadikan kesalahan – kesalahan teman ketika tampil di depan kelas sebagai bahan evaluasi bagi diri saya sendiri.				
53.	Saya mencatat segala kesalahan – kesalahan saya pada saat presentasi sehingga saya mudah mengingat apa yang harus saya perbaiki untuk ke depannya.				
54.	Saya akan mencoba tampil sesuai dengan kemampuan saya, dan tidak takut salah setika tampil di depan kelas.				

~Terimakasih~

Data pretest skala kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat di depan umum

No	Nama	Kelas	Skor Pretest	Kategori
1.	Muhammad Anang Mahrub	X MIA 1	78	Tinggi
2.	Susi Lestari	X MIA 1	78	Tinggi
3.	Aldias Irvan Nugraha	X MIA 2	77	Tinggi
4.	Hendrianis Syafira	X MIA 2	78	Tinggi
5.	Maulidia Yuni Shafira Ahfis	X MIA 2	78	Tinggi
6.	Sekar Jatiningrum	X MIA 2	113	Rendah
7.	Alfi Aulia Rahma	X MIA 3	109	Rendah
8.	Gani Ardianto	X MIA 3	109	Rendah
9.	Mifta Septia Henny	X MIA 3	76	Tinggi
10.	Nur Fuad Alkandi	X MIA 3	75	Tinggi
11.	Ryan Sidiq Permana	X MIA 3	76	Tinggi
12.	Maulida Zafira	X MIA 4	75	Tinggi
13.	Mohammad Fadhilah	X MIA 4	77	Tinggi
14.	Muhammad Fadillah	X MIA 4	80	Sedang
15.	Muhammad Iqbal Rofif	X MIA 4	80	Sedang
16.	Muhammad Ismail A	X MIA 4	83	Sedang
17.	Ahmad Fachry H	X MIA 5	80	Sedang
18.	Bella Fitra Ababiel Arsy	X MIA 5	79	Sedang
19.	Brenda Hayuning Zaenardi	X IIS 1	84	Sedang
20.	Joko Damarjati	X IIS 1	78	Tinggi
21.	Putri Zahara	X IIS 1	77	Tinggi
22.	Alfiah Nuryuli Astuti	X IIS 2	75	Tinggi
23.	Aya Sofya Iklima	X IIS 2	72	Tinggi
24.	Irsyad Shalahuddin Wafi	X IIS 2	69	Tinggi
25.	Svatma Chrisant	X IIS 2	74	Tinggi
26.	Nurraldi Jatmiko	X IIS 3	80	Sedang
27.	Zeny Imtihan Azizah	X IIS 3	81	Sedang
28.	Hindun Dwi Astuti	X PK	79	Sedang
29.	Laila Kartika	X PK	75	Tinggi
30.	Ramadhannisa Kinanti	X PK	66	Tinggi

DATA UJI T (PAIRED SAMPLES T TEST)

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM FLOODING	110.00	30	13.159	2.403
SESUDAH FLOODING	204.27	30	13.521	2.469

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM FLOODING & SESUDAH FLOODING	30	.250	.183

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
Pair 1 SEBELUM FLOODING - SESUDAH FLOODING	-94.267	16.341	2.983	-100.369	-88.165	-31.596	29	.000

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Angga Febiyanto
Tempat/ Tgl. Lahir : Kulon Progo, 16 November 1992
Alamat : RT 04/RW 02, Keboan, Karangwuni, Wates,
Kulon Progo, Yogyakarta
Nama Ayah : Sutejo.
Nama Ibu : Tentrem.
Telepon : 085727796900

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

1. SD Negeri Karangwuni, Tahun lulus 2004
2. SMP Negeri 3 Wates, Tahun lulus 2007
3. SMA Negeri 1 Temon, Tahun lulus 2010
4. S1 Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta lulus tahun 2014

C. Pengalaman Organisasi

1. Penyiar RASIDA FM / 2010 – 2012.
2. Creative director RASIDA FM / 2011 – 2013.
3. Pimpinan devisi networking Biro Konseling Mitra Ummah / 2011 – 2013.
4. Anggota devisi PM (Pengabdian Masyarakat) IMKP (Ikatan Mahasiswa Kulon Progo) / 2012 – 2013.
5. Ketua umum IMKP (Ikatan Mahasiswa Kulon Progo) / 2012 – 2014.
6. Ketua departemen PSDM (Pengembangan Sumber Daya Manusia) Karangtaruna Ksatria Muda, Desa Karangwuni. / 2014 – sekarang.

7. Pengurus Harian KULON PROGO INITIATIVE / 2014 – sekarang.
8. Pimpinan Redaksi KARANGWUNI UPDATE / 2014 – sekarang.

