

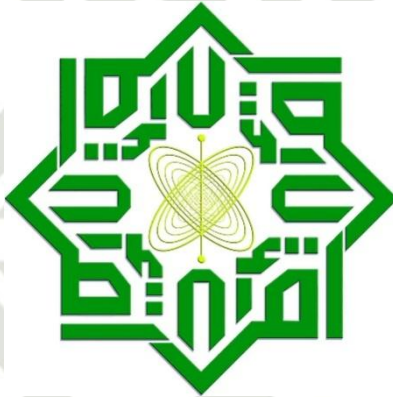
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SMA
NEGERI 12 PEKANBARU**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1
Pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam



OLEH

MURSINI

NIM. 11514201462

UIN SUSKA RIAU

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

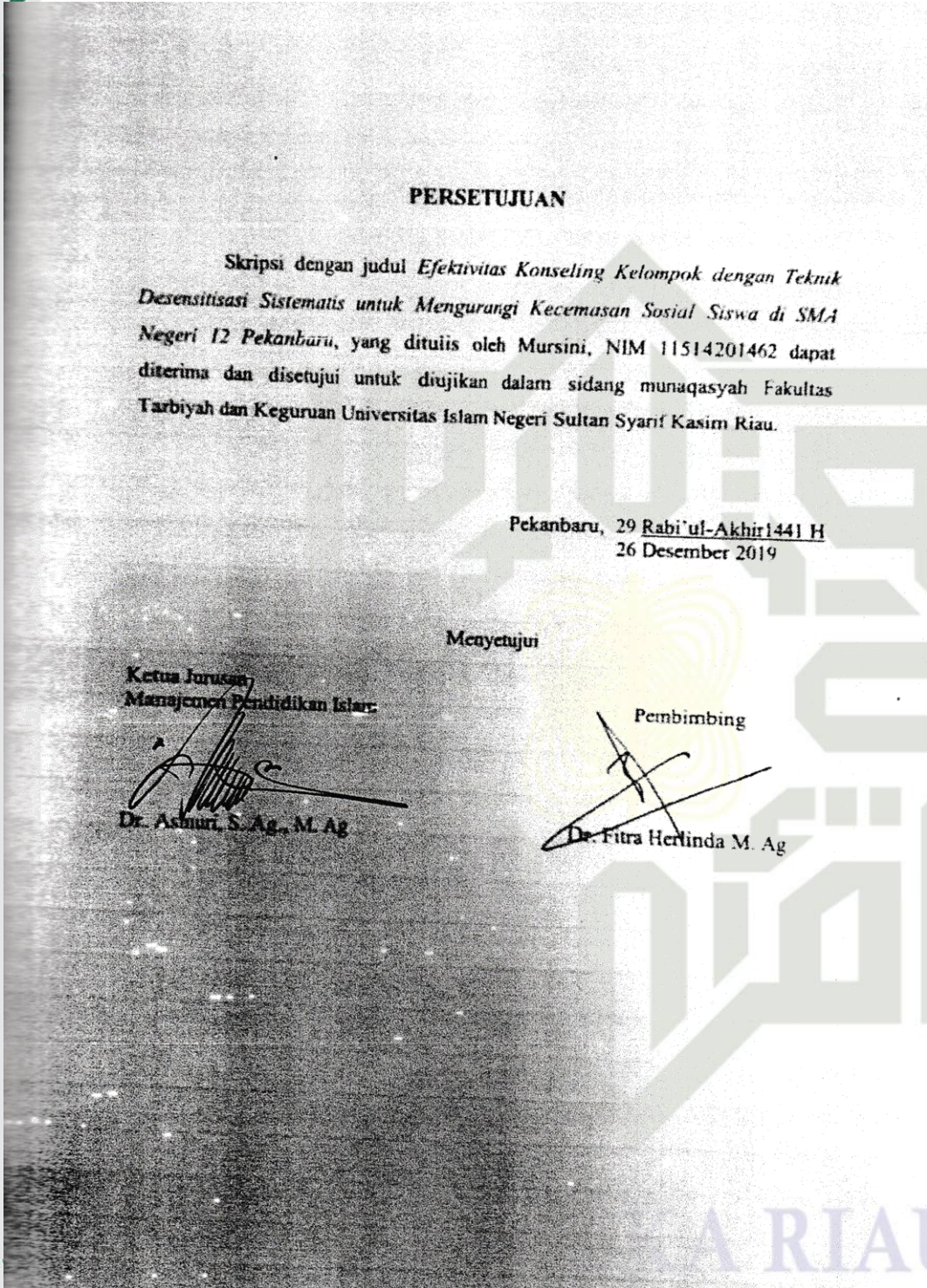
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2020



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru*, yang ditulis oleh Mursini dengan NIM. 11514201462, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 13 Maret 2020. Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling.

Pekanbaru, 18 Rajab 1441 H
13 Maret 2020 M

Mengesahkan
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dra. Murni, M.Pd.

Penguji II

Djeprin E. Hulawa, M.Ag.

Penguji III

Dr. Tohirin, M.Pd.

Penguji IV

Hasgimianti, S.Pd., M.Pd., Kons.

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. F. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag
NIP. 19740704 199803 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGHARGAAN



Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan alam, penghulu sekalian Nabi dan Rasul, Nabi Muhammad SAW yang mana syafa'atnya adalah yang diharapkan dihari akhirat kelak.

Skripsi ini yang berjudul: **Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru**, adalah untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas dan Keguruan UIN-SUSKA Riau

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu sebagai ungkap rasa terimakasih peneliti sampaikan kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. K.H. Akhmad Mujahiddin, S.Ag., M.Ag., Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Dr. Drs. H. Suryan A Jamrah, MA., selaku wakil rektor I, Dr. H. Kusnadi, M.Pd., selaku wakil rektor II, Drs. H. Promadi, MA., Ph.D., selaku wakil rektor III, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Dr.H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Dr. Drs. Alimuddin, M. Ag., selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Dr. Dra. Rohani. M.Pd, selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Sekaligus Penasehat Akademis yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat tersusun.
- Dr. Drs. Nursalim, M.Pd., selaku



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dr. Asmuri S. Ag., M.Ag., selaku Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I, MA , selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dr. Fitra Herlinda M. Ag. selaku dosen pembimbing skripsi saya, yang telah membantu dan memberikan masukan terhadap skripsi yang saya buat sehingga bisa diselesaikan dengan baik.

Bapak dan ibu dosen Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, yang telah memberikan bekal ilmu yang tidak ternilai harganya.

6. Hj. Ermita, S.Pd., MM., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 12 Pekanbaru dan wakil kurikulum Jasniar S.Pd., yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

7. Drs. Zalman selaku koordinator guru bimbingan konseling, Faisal S.Pd.I., Soedina Rambe S.Pd., Nengsih Damayanti S.Pd., dan Intan Mestika S.Psi selaku guru bimbingan konseling di SMA Negeri 12 Pekanbaru yang telah membantu terlaksananya penelitian.

Siswa kelas X IPS 1 selaku kelas yang dijadikan sampel untuk penelitian yang telah bekerja sama dan membantu kelancaran penelitian.

Kepada Ayahanda. M. Roni dan Ibunda Ngatiyem, yang telah memberikan dukungan penuh tanpa keluh, cinta dan kasih sayang dan tetesan air mata disetiap do'anya.

8. Kepada abang Jaimin, kakak Darmiatun Dias S.Pd, kakak Yuli Hartati S.H. dan Adik Rita Juwita yang telah memberikan dukungan moril, cinta, kasih sayang, do'a, perhatian, semangat dan kepercayaan.

9. Kepada para sahabat Tapi Lanniari S.Pd, Nailah Saadah Z Nasution S.Pd, Latifah Hannum S.Sos, Intan Kusuma Sari S.Kom, Hika Yuspi Sari S.Pd, Nanik Lestari S.Pd, dan Indri Yuli Wulandari S.Pd yang telah memberikan nasehat, motivasi dan perhatian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Keluarga besar BK A yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang diberikan ketika menyusun skripsi ini.
3. Keluarga besar KKN di Desa Pelintung, Dila Sandika, Dina Liana, Ranti, Silviana, Purnomo, Rozy, Riki, Rangga, dan Aci yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, untuk dukungan yang telah diberikan ketika menyusun skripsi ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun kripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dari berbagai pihak. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua.

Pekanbaru, Maret 2020

Penulis

Mursini

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

*Memaafkan lebih baik daripada mendendam
(sabar, ikhlas)
berusaha untuk menjadi orang yang baik.
(fi Amanillah)*



UIN SUSKA RIAU

PERSEMBAHAN

~Yang Utama dari Segalanya~

Persembahkan sujud syukur kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala rahmat dan hidayah-Mu yang telah meliputiku, atas segala kemudahan dan rezeki yang berlimpah sehingga dengan bekal ilmu pengetahuan yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan atas izin-Mu akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam tak lupa semoga selalu tercurahkan kepada utusan-Mu Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*.

~Ibunda dan Ayahanda Tercinta~

Sejuta cinta dan kasih sayangmu memberikanku kekuatan. Aku tahu tidak ada sesuatu apapun yang mampu membalas semua yang telah Ayahanda dan Ibunda berikan, bahkan nyawaku pun tak mampu menggantikan, namun sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada hentinya izinkan aku persembahkan karya kecil ini kepada ibunda dan ayahandayang telah melimpahkan segenap kasih sayangnya. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibunda dan ayahanda bahagia karena kusadar, selama ini ananda belum bisa berbuat yang lebih. Dalam setiap sujudku berdoa agar kau bebas dari segala marabahaya, karena aku ingin melihat ibunda dan ayahanda bahagia hingga akhir menutup mata. Terima kasih Ibunda... terimakasih Ayahanda...

~Ketua Program Studi~

Bapak Dr. Asmuri S.Ag., M.Ag selaku ketua program studi Manajemen Pendidikan Islam, atas dukungan, bantuan dan saran yang selalu diberikan, ananda mengucapkan banyak terima kasih. Inilah skripsi yang sederhana ini sebagai perwujudan dari rasa terima kasih ananda kepada Bapak. Terima kasih banyak Pak...

~Dosen Pembimbing~

Ibu Dr. Fitra Herlinda M. Ag., selaku pembimbing skripsi, ananda mengucapkan terimakasih yang mendalam atas sudinya Ibu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya dalam penulisan skripsi. Inilah skripsi yang sederhana ini sebagai perwujudan dari rasa terima kasih ananda kepada Ibu. Terima kasih banyak Bu...

~Seluruh Dosen dan Pegawai Fakultas Tarbiyah dan Keguruan~

Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud rasa terima kasih kepada bapak dan ibu dosen atas segala ilmu yang telah disalurkan dan kepada seluruh pegawai Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membantu demi kelancaran berlangsungnya perkuliahan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Mursini (2020): Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen *the one group pre-test dan post-test design*. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru yang berjumlah 147 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive Sampling* dan didapat sampel sebanyak 9 siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket skala *likert* dan dokumentasi. Uji validitas data menggunakan *SPSS For Windows Release 23.00*. adapun untuk Analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah Uji *wilcoxon's*, karena datanya berskala ordinal (berjenjang) dan tidak harus berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan sosial siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis diartikan tergolong tinggi dengan persentase rata-rata 124,11% dan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa mengalami penurunan dengan persentase 66,44% diartikan tergolong rendah, maka dapat dikatakan adanya perbedaan *pre-test* dan *post-test*. jadi dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa yang dilihat dari angka probabilitas *Asymp. Sig (2-tailed) 0,005 < 0,05* sehingga H_a diterima.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Sosial.*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Mursini, (2020): The Effectiveness of Group Counseling with Systematic Desensitization Technique to Decrease Student Social Anxiety at State Senior High School 12 Pekanbaru

This was an experimental research with the one group pretest and posttest design. This research aimed at knowing student social anxiety before and after being given group counseling with Systematic Desensitization technique. All the tenth-grade students of Social Science at State Senior High School 12 Pekanbaru that were 147 students were the population of this research. Purposive sampling technique was used in this research, and it was obtained that there were 9 student samples. Instruments of collecting the data were Likert scale questionnaire and documentation. Testing the data validity was done by using SPSS for Windows Release 23.00. Wilcoxon's test was used to analyze the data to test the hypothesis because the data were ordinal and not normally distributed. The research findings showed that student social anxiety before being given group counseling with Systematic Desensitization technique. was on high category with 124.11% mean percentage, student social anxiety after being given group counseling with Systematic Desensitization technique to decrease student social anxiety was decreasing with 66.44% mean percentage, and it was on low category. So, it could be stated that there was a difference between pretest and posttest. It could be concluded that group counseling with Systematic Desensitization technique was effective to decrease student social anxiety and it could be seen from the probability score of Asymp. Sig (2-tailed) $0.005 < 0.05$, so H_a was accepted.

Keywords: *Group Counseling, Systematic Desensitization Technique, Social Anxiety*

ملخص

مرسني، (2020) : فعالية طريقة إزالة الحساسية المنظمة في خدمة الاستشارة الجماعية لتقليل الإزعاج الاجتماعي لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية الحكومية 12 بكنبارو.

نوع هذا البحث بحث تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهدفه لمعرفة الإزعاج الاجتماعي لدى التلاميذ قبل إجراء الاستشارة الجماعية بطريقة إزالة الحساسية المنظمة وبعده، وفعالية الاستشارة الجماعية بطريقة إزالة الحساسية المنظمة لتقليل الإزعاج الاجتماعي لدى التلاميذ. ومجمعه جميع التلاميذ في الفصل 10 للعلوم الاجتماعية بالمدرسة الثانوية الحكومية 12 بكنبارو وعددهم 147 تلميذا. وعينته التي كانت تؤخذ باختيار العينة الهادفة 9 تلاميذ. وأما أدوات جمع البيانات المستخدمة فاستبانة مقياس ليكرت والوثائق. واختبار الصدق المستخدم هو برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لويندوس أخرج 00،23. وتحليل البيانات المستخدم لتأكيد فروض البحث هو اختبار ويلكوكسون، لأن البيانات مقياسها ترتيبي ولا يجب أن يكون توزيعها طبيعيا. نتيجة هذا البحث تدل على أن الإزعاج الاجتماعي لدى التلاميذ قبل إجراء الاستشارة الجماعية بطريقة إزالة الحساسية المنظمة له نتيجة عالية بالنسبة المئوية المعدلة 11،124% وبعد إجراء الاستشارة الجماعية بطريقة إزالة الحساسية المنظمة لتقليل الإزعاج الاجتماعي لدى التلاميذ فتدهورت النتيجة بالنسبة المئوية 44،66% وهي نتيجة منخفضة، ويمكن أن يقال أن في الاختبار القبلي والاختبار البعدي اختلافا. ومن ثم ممكن أن يستنتج أن الاستشارة الجماعية بطريقة إزالة الحساسية المنظمة فعالة لتقليل الإزعاج الاجتماعي لدى التلاميذ وهي معروفة من عدمه. يمكن asymp (2-الذيل) $005,0 > 05,0$ والفرضية البديلة مقبولة.

الكلمات الأساسية : الاستشارة الجماعية، طريقة إزالة الحساسية المنظمة، الإزعاج

الاجتماعي

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PENGHARGAAN	iii
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Alasan Memilih Judul.....	4
C. Penegasan Istilah	5
D. Permasalahan	6
1. Identifikasi Masalah	6
2. Batasan Masalah.....	7
3. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Kerangka Teoritis	9
1. Kecemasan Sosial	9
a. Pengertian Kecemasan Sosial.....	9
b. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	10
c. Ciri-ciri Kecemasan Sosial	10
d. Faktor-faktor Kecemasan Sosial.....	12
2. Konseling Kelompok.....	13
a. Pengertian Konseling Kelompok	13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Tujuan Konseling Kelompok.....	15
c. Pelaksanaan Konseling Kelompok	15
d. Asas-asas Konseling Kelompok	19
3. Teknik Desensitisasi Sistematis.....	19
a. Pengertian Desensitisasi Sistematis	19
b. Tujuan Desensitisasi Sistematis.....	21
c. Manfaat Desensitisasi Sistematis.....	22
d. Prosedur Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis.....	23
e. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa	24
4. Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Sosial	25
B. Penelitian Relevan	26
C. Konsep Operasional.....	27
D. Asumsi dan Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Uji Coba Instrumen	34
G. Teknik Analisi Data.....	38
BAB IV PENYAJIAN HASIL PENELITIAN.....	40
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	40
1. Sejarah Singkat Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru	40
2. Kurikulum.....	42
3. Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan	42



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah	45
5. Keadaan Siswa.....	47
6. Sarana dan Prasarana	48
7. Tenaga Administrasi.....	50
B. Penyajian Data.....	51
1. Deskripsi Kecemasan Sosial Siswa	50
a. Penyajian data awal (<i>Pre-test</i>)	50
b. Penyajian data akhir (<i>Post-test</i>)	51
2. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	52
3. Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Sosial Siswa dalam Konseling Kelompok.....	60
C. Analisis Data.....	61
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

Tabel III. 1.	Alternatif Jawaban Angket	34
Tabel III. 2.	Hasil Analisis Validitas Butir Uji Coba Angket Kecemasan	36
Tabel III. 3.	Hasil Uji Realiabilitas.....	38
Tabel III. 4.	Norma Kategori Kecemasan.....	39
Tabel IV. 1.	Personil Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru	42
Tabel IV. 2.	Rekapitulasi Sumber Daya Manusia di SMA Negeri 12 Pekanbaru	43
Tabel IV. 3.	Rombel dan Jumlah Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru	47
Tabel IV. 4.	Tenaga Administrasi SMA Negeri 12 Pekanbaru	50
Tabel IV. 5.	Kecemasan Sosial Siswa Sebelum dilaksanakan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis	50
Tabel IV. 6.	Kecemasan Sosial Siswa Sesudah dilaksanakan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis	51
Tabel IV. 7.	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Siswa Terhadap Kecemasan Sosial Siswa\.....	60
Tabel IV. 8.	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> Pada Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kepercayaan Diri Siswa	61

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Angket Penelitian
LAMPIRAN B	Dokumentasi Penelitian
LAMPIRAN C	Data Diri Siswa
LAMPIRAN D	RPL Penelitian
LAMPIRAN	SK Pembimbing
LAMPIRAN	Kegiatan Bimbingan Skripsi
LAMPIRAN	Surat Izin Pra Riset
LAMPIRAN	Surat Balasan Pra Riset
LAMPIRAN	Surat Izin Melakukan Riset
LAMPIRAN	Surat Rekomendasi dari Gubernur Riau
LAMPIRAN	Surat Izin Melakukan Riset dari Dinas Pendidikan
LAMPIRAN	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
LAMPIRAN	Daftar Riwayat Hidup

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu hal yang sangat umum dialami oleh manusia dalam kehidupan, setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan. kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Untuk itu setiap orang pasti memiliki rasa cemas. Rasa cemas itu mungkin terjadi pada individu ketika menghadapi lingkungan yang baru.

Islam mengajarkan pada umatnya untuk tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun termasuk pada waktu pertama kali bersosialisasi dengan teman-temannya, karena tidak semua individu dapat dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Kecemasan pada siswa terjadi pada saat para siswa bertemu dengan teman baru, guru-guru baru, maupun aturan sekolah yang baru yang harus ditaati, masih malu dalam bersosialisasi baik di depan umum maupun di dalam kelas. Dan siswa tersebut cenderung khawatir dan takut akan persepsi negatif dari lingkungan terhadap dirinya.

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

interaksi sosial.¹ Artinya Kecemasan sosial merupakan perasaan takut, khawatir akan sesuatu yang berhubungan dengan interaksi dengan orang lain dimana individu tersebut merasa malu, merasa tertekan, merasa gugup ketika bersosialisasi dengan lingkungan yang masih baru ditemuinya. Untuk itu dalam mengatasi siswa yang mengalami kecemasan sosial perlu dilakukannya upaya mengatasi permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan masalah siswa.

Salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.²

Konseling kelompok bukan hanya dapat mengatasi masalah siswa yang dalam penyelesaiannya hanya dengan konseling biasa yang mengatasi masalah saja tetapi ada sebuah teknik-teknik dalam konseling yang dapat dilakukan. Teknik-teknik yang spesifik itu bisa diterapkan pada terapi dan konseling individual maupun kelompok. Konseling Kelompok memiliki beragam teknik yang bisa diterapkan oleh konselor, salah satu teknik yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis.³

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami

¹Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*. (Malang : UMM PRESS), 2009, h. 142.

²Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada) 2007, h. 179

³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung : PT Refika Aditama), 2009, h.208.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

klien. Teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi, didalam konseling itu klien diajar untuk santai dan menghubungkan keadaan santai dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, mengusarkan atau mengecewakan.⁴ Teknik ini sendiri bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigidalitas seksual.⁵

Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mengintegrasikan komponen pendidikan yakni pendidik, peserta didik, tujuan pendidikan, materi pembelajaran dan proses pembelajaran untuk membentuk individu yang kuat spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, cerdas, akhlak mulia dan mempunyai keterampilan. Sekolah ini sesuai untuk melaksanakan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

Dari awal pertemuan dengan guru bimbingan dan konseling ditemukan masih ada siswa yang mengalami masalah kecemasan. Guru bimbingan konseling sudah mengupayakan menyelesaikan permasalahan siswa tersebut. Akan tetapi walau konselor sudah mengupayakan mencoba mengatasi masalah siswa tersebut, tetapi masih belum bisa menyelesaikan permasalahan siswa tersebut. Untuk itu perlu dilakukannya pencegahan agar masalah yang dialami oleh siswa dapat mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

⁴Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung : Alfabeta CV.), 2009, h. 71.

⁵*Op.Cit.* h. 208

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK pada saat studi pendahuluan di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru pada 25 Maret 2019 dengan guru BK. Penulis menemukan gejala-gejala diantaranya adalah :

1. Dalam berinteraksi dengan teman-temannya masih ada siswa yang berdiam diri di ruang kelas saat jam istirahat.
2. Masih ada siswa yang gelisah ketika berada pada kondisi keramaian.
3. Masih ada siswa yang malu-malu ketika berbicara dengan lawan bicaranya.
4. Masih ada siswa yang merasa cemas ketika berbicara di depan kelas
5. Masih ada siswa yang merasa takut jika dipanggil ke depan kelas
6. Masih ada siswa yang merasa tidak tenang saat di dalam kelas.

Berdasarkan gejala-gejala di atas penulis tertarik dan merasa perlu melakukan penelitian ini dengan judul: **Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.**

B. Alasan Memilih Judul

1. Persoalan yang dikaji dalam judul di atas sesuai dengan bidang ilmu yang penulis pelajari.
2. Masalah yang diteliti terdapat di lokasi penelitian.
3. Lokasi penelitian ini terjangkau oleh peneliti untuk melakukan penelitian.
4. Persoalan yang akan diteliti menarik dan merasa perlu untuk diteliti karena layanan merupakan bagian yang sangat penting dalam mendidik siswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penegasan Istilah

Penegasan istilah dimaksudkan untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian maka perlu adanya penegasan istilah. Beberapa istilah yang terkait dengan judul penelitian yaitu :

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.⁶

2. Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi, didalam konseling itu klien diajar untuk santai dan menghubungkan keadaan santai dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan.⁷

3. Kecemasan Sosial Siswa

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan

⁶Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (Jakarta : Ghalia Indonesia), 1995, h. 36.

⁷Sofyan S. Willis, *Op.Cit.* h. 71

kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.⁸

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

- a. Kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru
- b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.
- c. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial di SMA Negeri 12 Pekanbaru
- d. Faktor yang mempengaruhi penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial di SMA Negeri 12 Pekanbaru.
- e. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di SMA Negeri 12 Pekanbaru
- f. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di SMA Negeri 12 Pekanbaru
- g. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru

2. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya persoalan yang terkait dengan kajian ini, dan karena keterbatasan kemampuan penulis untuk meneliti seluruhnya, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti, seperti yang dikemukakan dalam identifikasi masalah di atas. Maka penulis memfokuskan pada

⁸Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*. (Malang : UMM PRESS), 2009, h. 142.

efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis?
- b. Bagaimana kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru sesudah dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis?
- c. Seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuann penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.
- b. Untuk mengetahui kecemasan sosial siswa di SMA Negerri 12 Pekanbaru sesudah dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

- a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaan layanan.
- b. Sebagai bahan masukan atau informasi bagi guru Bimbingan dan Konseling
- c. Sebagai bahan informasi untuk dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya program studi Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling.
- d. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk menyelesaikan program S1 di Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau), program studi Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN TEORI

A Kerangka Teoritis

1. Kecemasan Sosial

a. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.⁹ Kecemasan sosial ini merupakan istilah yang paling sering didiagnosis gangguan pada remaja. hal ini dijelaskan dalam DSM-IV sebagai keakutan ditandai dan ters-menerus dari satu atau lebih sosial dan situasi kinerja dimana malu mungkin terjadi.

Kecemasan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu. Dalam bahasa yang lebih sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya.¹⁰

⁹Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*. (Malang : UMM PRESS), 2009, h. 142.

¹⁰M. Gengki Fidhzalidar, *Seminar Psikologi & Kemanusiaan (Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC)*. Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) . 2015. h. 520 di akses pada tanggal 30 juni 2019

Dari beberapa pengertian kecemasan sosial dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman yang menetap terhadap sebuah situasi sosial yang membuat individu takut akan dipermalukan. Perasaan tak nyaman itu bisa membuat individu merasa takut, gugup bahkan cemas tentang apa yang dirasakan saat melakukan interaksi dengan orang lain.

b. Aspek-aspek kecemasan sosial

Ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- 1) Ketakutan akan evaluasi negatif
- 2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru
- 3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecemasan sosial ada tiga: ketakutan akan evaluasi, penghindaran sosial orang baru dan penghindaran sosial orang lama.¹¹

c. Ciri-ciri kecemasan sosial

Kecemasan sosial memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) ciri-ciri kognitif
 - a) Mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan.
 - b) Sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengingat apa yang orang lain katakan.

¹¹Solihat, Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. 2011, Bandung. Diakses pada tanggal 29 Juni 2019.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Fokus terhadap diri sendiri, sangat berhati-hati dengan apa yang akan dikatakan dan dilakukan.
 - d) Selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan.
 - e) Pikiran menjadi kosong, karena bingung untuk mengatakan sesuatu.
- 2) Ciri-ciri perilaku
- a. Kadang-kadang berbicara dengan cepat atau lambat, diam, sehingga kata-katanya tidak jelas.
 - b. Selalu mencari aman: tempat yang aman, berbicara dengan orang yang aman dan membicarakan topik yang aman.
 - c. Menghindari kontak mata dengan orang lain.
 - d. Melakukan sesuatu dengan hati-hati agar tidak menarik perhatian orang lain.
 - e. Menghindari kegiatan atau situasi sosial.
- 3) Ciri-ciri respon tubuh
- a) Muka merah karena malu, berkeringat dan menggigil.
 - b) Megang: merasa sakit dan sulit untuk dapat tenang.
 - c) Panik: jantung berdetak kencang, pusing,
- 4) Ciri-ciri emosi atau perasaan
- a) Grogi, cemas, takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.
 - b) Frustrasi, marah terhadap diri sendiri atau orang lain.
 - c) Menjadi tidak percaya diri.
 - d) Merasa sedih, depresi, tidak memiliki harapan untuk berubah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



d. Faktor-faktor penyebab kecemasan sosial

Ada tiga faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yaitu :

- 1) Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adaya alarm (serangan panik).
- 2) Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- 3) Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

biasanya antara umur 12 sampai 15 tahu adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa penyebab kecemasan, yaitu :

- 1) rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya.
- 2) cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan hati nurani atau keyakinan.
- 3) kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.

2. Layanan Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Secara umum konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

Menurut Gazda dalam M. Edi Kurnanto konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

usaha dalam berfikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli-konseli dalam anggota kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli-konseli konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.¹²

Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang didasari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, komunikasi antarpribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya, bermuara pada teratasinya sebuah masalah dari setiap anggota kelompok.

¹²M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta), 2013, h. 8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa.¹³

Tujuan konseling kelompok menurut Tohirin adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.¹⁴

c. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Wingkel (dalam Hasgimianti & Raja Rahima) Pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat dilakukan dengan beberapa tahap-tahap dalam konseling kelompok diantaranya adalah sebagai berikut :

¹³Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang : UMM Press), 2010, h. 120.

¹⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada) 2007, h. 181.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1) Tahap I: Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon peserta. Ketentuan yang mendasari penyelenggaraan konseling jenis ini adalah (1) adanya minat bersama (common interest). Dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas; (2) suka rela atau atas inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi klien; (3) adanya kemauan untuk berpartisipasi di dalam proses konseling kelompok; dan (4) mampu untuk berpartisipasi di dalam proses kelompok.

2) Tahap II : Tahap permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Secara sistematis, pada tahap ini langkah yang dilakukan adalah perkenalan, agenda (tujuan yang ingin dicapai) norma kelompok dan penggalian ide dan perasaan. Jadi pada tahap permulaan ini anggota memulai menjalin hubungan sesama anggota kelompok. Selain klien mulai perkenalan satu sama lain, mereka menyusun saling kepercayaan. Tujuan lanjutnya adalah menjaga hubungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berpusat pada kelompok dan tidak berpusat pada ketua, mendorong komunikasi dalam iklim yang saling memberi dorongan, membantu memiliki sikap toleran diantara anggota kelompok terhadap perbedaan dan memberikan reinforcement untuk masing-masing anggota.

3) Tahap III: Tahap Transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing klien dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase justru kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok, atau enggan jika harus membuka diri. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompok.

4) Tahap IV : Tahap kerja- tahap kegiatan konseling

Berdasarkan masalah yang sudah digali, konselor dan siswa membahas bagaimana persoalan dapat diatasi, siswa harus ikut berfikir, memandang dan mempermbangkan, namun peran konselor dalam hal ini biasa na lebih besar. Oleh karena itu, siswa mendengarkan terlebih dahulu penjelasan konselor tentang hal-hal yang perlu ditinjau dan didiskusikan. Berdiskusi juga disebut musyawarah, karena masing-masing orang yang berdiskusi/berunding dimintai atau diharapkan mengeluarkan dan mengemukakan pendapatnya tentang suatu masalah yang sedang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dibicarakan. Musyawarah merupakan salah satu hal yang amat penting bagi kehidupan manusia, bukan saja dalam kehidupan berbangsa dan bernegara melainkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini konselor harus mengarahkan arus pembicaraan dalam kelompok, sesuai dengan pendekatan yang telah ditetapkannya. Konselor menjelaskan lebih dahulu hal-hal yang perlu ditinjau dan menegaskan kembali sasaran yang ingin dicapai oleh kelompok.¹⁵

5) Tahap V: Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan klien jika dipandang telah memadai. Karena itu implementasi ini berarti melakukan pelatihan dan perubahan dalam skala terbatas. Terjadi mentransfer pengalaman dalam kelompok kehidupan yang lebih luas. Jika ada klien yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta merasa puas dengan proses konseling kelompok, maka konseling dapat diakhiri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

¹⁵Hasgimianti dan Raja Rahima, *Layanan BK Pola 17 Plus (Sekolah dan luar Sekolah)*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus), 2018. h. 560

6) Tahap VI: Tindak Lanjut dan Evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan supaya perbaikan terhadap rencana-rencana semula atau perbaikan terhadap cara pelaksanaan.¹⁶

d. Asas Konseling Kelompok

Asas dalam konseling kelompok dimaksudkan untuk memperlancar proses dan memperkuat bangunan hubungan antara konselor dan konseli. Asas-asas konseling individual meliputi :

- 1) Asas kerahasiaan
- 2) Asas kesukarelaan dan keterbukaan
- 3) Asas kenormatifan dan kegiatan

3. Teknik Desensitisasi Sistematis

a. Pengertian Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik spesifik pendekatan behavioristik. Sebagaimana mengutip Willis, desensitisasi sistematis yaitu teknik yang dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan.¹⁷ Cara untuk mengurangi kecemasan seseorang dengan cara memberikan rangsangan yang bisa membuatnya cemas secara dengan sedikit demi sedikit yang diberikan secara terus-menerus sampai siswa tersebut

¹⁶Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Ketiga*, (Malang: UMM Press), 2006, h. 190-191

¹⁷Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung : Alfabeta CV.), 2009, h. 71.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak merasakan kecemasan lagi. Dengan demikian dapat dipahami bahwa teknik ini digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menghapus respons yang tidak diinginkan siswa yaitu melalui *counter conditioning*.

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi 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.¹⁸ Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang memfokuskan pada pemberian bantuan untuk memberikan ketenangan dengan mengajarkan siswa untuk rileks meskipun dimunculkan stimulus pemicu kecemasan. Dari hal ini dapat dipahami bahwa teknik ini melatih untuk tetap rileks dan nyaman meskipun menemukan situasi yang menimbulkan kecemasan. Hal itu dilaksanakan secara bertahap dari tingkat paling rendah hingga paling tinggi.¹⁹

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

¹⁸Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta : Prenada Media Group), 2011, h. 173.

¹⁹Jamal M, Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Yogyakarta : Pustaka Press), 2010, h. 224.

Dari pernyataan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah teknik spesifik di dalam pendekatan behavioristik dimana teknik ini juga bisa dilaksanakan dalam konseling individual yang mana siswa diberikan pelatihan untuk tetap rileks dan nyaman meskipun menemukan situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan. Hal tersebut dilakukan secara bertahap yang mana siswa membayangkan suatu hal yang menegangkan dan kemudian diminta untuk tetap rileks sampai pada kondisi yang paling mencemaskan. Dengan demikian, desensitisasi sistematis merupakan kegiatan yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks yang dilaksanakan bertahap mulai dari kecemasan yang paling redah sampai pada yang paling tinggi.

b. Tujuan Desensitisasi Sistematis

Berkenaan dengan tujuan teknik desensitisasi sistematis, Willis menegaskan bahwa teknik ini bermaksud untuk mengajarkan konseli untuk dapat memberikan respons yang tidak konsisten terkait dengan kecemasan yang dialaminya.²⁰ Kondisi demikian dapat diwujudkan dengan menciptakan kondisi nyaman bagi konseli.

Adapun sebagaimana mengutip dari Latipun, bahwa tujuan teknik desensitisasi sistematis ialah untuk melatih konseli tetap rileks dengan memberikan respons berupa perilaku yang berlawanan atas

²⁰Sofyan Willis, *Loc. Cit*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

stimulus berupa bayangan-bayangan mengenai pengalaman yang mencemaskan. Dari hal ini bisa dipahami dapat dipahami bahwa teknik ini bertujuan agar siswa tetap merasa nyaman meski dihadapkan dalam kecemasan.²¹

Walker menyatakan tujuan dari teknik desensitisasi sistematis yaitu digunakan apabila konseli merasa takut dengan hal tertentu seperti takut menghadapi ujian, takut menghadapi operasi, takut naik pesawat terbang. Selain itu juga digunakan untuk seorang yang mengalami fobia. seperti akrofobia, agrofobia, dan klaustrofobia.²²

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasannya tujuan dari teknik desensitisasi sistematis ini yaitu untuk mengajarkan konseli untuk dapat memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Dengan teknik ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan siswa yang mengalami kecemasan yang berlebih atau tinggi.

c. Manfaat Desensitisasi Sistematis

- 1) Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi kecemasan.
- 2) Desensitisasi sistematis dapat membantu konseli melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
- 3) Konseli juga dapat mengaplikasikan teknik ini di dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

²¹Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang : UMM Press), 2010, h. 92.

²²Hartono dan Boy Sumarji, *Psikologi Konseling*. (Jakarta : Kencana Prenada Media Group), 2012, h. 127.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Prosedur Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan menciptakan keadaan nyaman yang mana stimulus pemicu kecemasan dipadukan dengan stimulus rileks secara berulang sehingga kecemasan yang dialami secara bertahap dapat diatasi.²³

Adapun pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis sebagaimana dikutip dari Willis terdiri dari tahapan yang dapat dipahami melalui uraian dibawah ini :

- 1) Konselor menganalisis tingkah laku yang menimbulkan kecemasan pada siswa.
- 2) Menyusun hierarki secara bersama antara konselor dan siswa mengenai situasi yang menimbulkan kecemasan dimulai dari tingkat paling rendah sampai dengan paling tinggi. Kecemasan siswa disusun secara sistematis sehingga mudah dalam pemberian stimulus yang secara bertahap menghasilkan respons yang berbeda. Hal ini karena stimulus yang diberikan adalah penguatan yang sifatnya negatif.
- 3) Memberikan latihan relaksasi otot dimulai dari lengan sampai dengan kaki yakni secara spesifik dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, bagian belakang, perut, dada serta anggota badan bagian bawah yang lainnya. Relaksasi dilakukan untuk

²³*Op.Cit* , h. 92.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menciptakan kondisi yang nyaman baik secara fisik maupun mental.

- 4) Siswa diminta membayangkan situasi-situasi yang nyaman dan menyenangkan.
- 5) Siswa diminta menutup mata dan membayangkan suatu hal yang mencemaskan dari tingkat paling rendah ke paling tinggi. Stimulus kecemasan ditingkatkan apabila siswa mampu tetap bersikap nyaman atas kecemasan yang dimunculkan.
- 6) Siswa diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan apabila pada suatu tahapan atas stimulus kecemasan menimbulkan kegelisahan pada siswa.²⁴

Dengan tahapan prosedur diatas dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan relaksasi kepada siswa, siswa yang awalnya merasa tegang dengan keadaan lama-kelamaan akan tidak merasa cemas dan takut untuk menghadapi suatu ancaman yang diterimanya.

e. PenggunaanKonseling KelompokdenganTeknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa

Salah satu persoalan yang dibahas dalam pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah kecemasan yang dialami siswa.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dalam layanan konseling konseling kelompok yang dapat digunakan

²⁴Sofyan Willis, *Konseling Keluarga*. (Bandung : Alfabeta), 2009, h. 107.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk memecahan masalah pribadi yang dialami oleh individu termasuk masalah kecemasan.

Guru bimbingan dan konseling melakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Melalui konseling kelompok juga dapat mendorong pengembangan perasaan siswa, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang tingkah laku yang efektif.

Dengan demikian teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam bentuk kelompok untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan (cemas) sehingga siswa tidak lagi merasa cemas lagi.

4. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial

Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaannya menggunakan dua teknik yaitu teknik relaksasi dan teknik modeling. Pada dasarnya teknik desensitisasi sistematis ini dibantu dengan dua teknik tersebut. Dalam teknik relaksasi yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang atau berkurang secara berangsur-angsur. Sedangkan menurut teknik modeling konselor diharapkan berperan sebagai model. Desensitisasi ada umumnya digunakan pada konseli yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi bisa juga digunakan sebagai untuk mengurangi kemarahan, ketakutan, kejang-kejang, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa cemas serta masalah-masalah sosial.

Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk mengurangi malaptasi kecemasan yang dipelajari melalui *Conditioning* (seperti *pobia*) tapi juga diterapkan pada masalah lain. dengan teknik desensitisasi sistematis dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.

B. Penelitian Relevan

1. Atika Sari (2016) dengan judul “Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa” Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berhasil diturunkan dengan cara menulis ekspresif. Berbeda dengan penelitian yang akan penulis laksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru yang bertujuan untuk mengetahui kecemasan tentang apa saja yang dimiliki peserta didik, sehingga diperlukannya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut.
2. Vidya Aria (2017) dengan judul Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Dampak Kecemasan Siswa Akibat Perceraian Orang tua. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik dengan teknik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa akibat perceraian orang tua. Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus dengan jenis kualitatif. Hal ini berbeda dengan yang penulis teliti, karena yang akan peneliti teliti adalah efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Jenis penelitian yang peneliti teliti adalah one group pretest dan posttest dengan jenis kuantitatif.

3. Ajeng Nirmala Tanjung (2017) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru” jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hasil penelitian yang dilakukan menghasilkan bahwa sebelum diberikannya layanan angka masalahnya tinggi yaitu 104,16 dan setelah dilakukannya pemberian layanan angka tersebut berkurang menjadi 60,5 rata-ratanya. Hal ini berbeda dengan yang penulis teliti, karena peneliti akan melakukan proses layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yang dirasa akan efektif dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami oleh Siswa yang diteliti peneliti.

Konsep Operasioal

Konsep operasional ini merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap kerangka teoritis. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran ini. Konsep operasional dalam penelitian ini berkenaan dengan efektifitas teknik desensitisasi sistematis untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengurangi kecemasan sosial siswa. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, efektivitas mempunyai arti efek, pengaruh, akibat, atau dapat membawa hasil. Jadi, efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju.

Penelitian ini memfokuskan pada konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa di SMANegeri 12 Pekanbaru.

1. Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.
 - a. Konselor menggunakan treatment desensitisasi sistematis
 - b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
 - c. Memberikan pemilihan latihan
 - d. Memberikan penilaian imajinasi
 - e. Memberikan contoh penyajian adegan
 - f. Konselor melaksanakan tindak lanjut
2. Ukuran mengurangi Kecemasan sosial dalam konseling kelompok
 - a. Ketakutan, seperti siswa tidak takut lagi mengungkapkan masalah yang dihadapi ketika pelaksanaan layanan konseling kelompok
 - b. Khawatir, seperti siswa tidak merasa khawatir ketika berada pada sesi konseling kelompok
 - c. Fokus pada diri sendiri, seperti siswa merasa sudah bisa menyesuaikan diri sehingga tidak lagi terfokus pada dirinya sendiri
 - d. Gugup, seperti siswa tidak lagi merasa gugup ketika melakukan suatu kesalahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Malu, seperti siswa merasa mulai tidak malu lagi ketika pelaksanaan layanan konseling kelompok
- f. Menghindar, seperti siswa sudah mau diajak untuk melakukan sesi konseling kelompok
- g. Tidak percaya diri, seperti siswa merasa sudah mulai percaya diri ketika pelaksanaan layanan konseling kelompok
- h. Tidak nyaman, seperti siswa merasa sudah mulai nyaman ketika berada pada sesi konseling kelompok

D. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Adapun asumsi dari penelitian ini adalah :

- a. Kecemasan setiap siswa berbeda-beda antara satu individu dengan individu yang lain.
- b. Jika layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk digunakan, maka siswa yang mempunyai masalah tentang kecemasan akan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan pertanyaan yang masih lemah, perlu diuji apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak.²⁵ Secara tersirat hipotesis masih ramalan atau dugaan

²⁵Gempur Santoso, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi Kedua, (Jakarta: Katalog dalam Terbitan, 2015). h. 20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ha : Terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.
- Ho : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



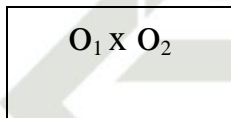
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A Pendekatan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan *Pre Eksperimental design* dengan pola *The One Group Pre-test Post-test*. Eksperimen hanya menggunakan satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk. Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan *pre-eksperimen* kepada kategori *pre-test* dan *post-test*. Pola yang digunakan dalam kategori ini adalah :



- O1 = angket sebelum konseling (nilai *pre-test*)
- O2 = angket sesudah konseling (nilai *post-test*)
- X = treatment yang diberikan untuk melihat pengaruhnya dalam eksperimen

Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *pre-tes*, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut *post-test*.²⁶

B Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 12 Pekanbaru. Pemilihan lokasi ini didasari alasan bahwa permasalahan yang diteliti ada dilokasi ini dan

²⁶Suharsimi Arikunto, *Posedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta), 2014, h.124.

lokasi penelitian ini terjangkau sehingga penelitian dapat dilakukan di lokasi tersebut. Sedangkan waktu penelitian ini dilakukan setelah seminar proposal penelitian.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru. Sedangkan objek penelitian ini adalah efektifitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan, populasi berhubungan dengan data, bukan manusianya.²⁷ Yang menjadi target dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X (sepuluh) IPS yang berjumlah 147 Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

2. Sampel

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi. Mengingat banyaknya populasi peneliti menggunakan teknik penarikan sampel melalui *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.²⁸ Sampel dimaksudkan dengan pertimbangan berdasarkan masalah yang dialami peserta didik yaitu

²⁷Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : Rineka Cipta), 2014, h. 118.

²⁸Sugiyono, *Metode Penelitian (kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung : Alfabeta), 2017, h. 218.

merasa terancam, mudah marah, mudah menyerah, merasa bersalah, ceroboh, bingung, tidak mau bekerja, berkeringat, merasa tidak tenang dan gugup. Sampel yang diambil berjumlah 9 orang siswa dikelas XIIS 1 (X IPS 1). Alasan penulis memilih kelas tersebut sebagai sampel adalah karena rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah :

1. Pemberian *Pre-test*.

Tujuan dari *pre-test* ini adalah untuk mengetahui kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Pemberian *pre-test* dalam bentuk angket yang berisi tentang indikator kecemasan sosial siswa.

2. Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diberikan berupa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya.

3. Pemberian *Post-test*

Pemberian *post-test* setelah adanya perlakuan. Tujuan *post-test* adalah untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif mengurangi kecemasan sosial siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara untuk mengetahui suatu dengan melihat catatan-catatan, arsip-arsip dokumen, yang berhubungan dengan orang yang diselidiki.²⁹ Pengambilan data yang menunjang penulis dalam penelitian berupa biografi sekolah, visi dan misi sekolah, identitas sekolah, keadaan guru, keadaan siswa, sarana dan prasarana maupun kurikulum yang dimiliki di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

Uji Coba Instrumen

1. Instrument Penelitian

Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan model skala likert. Adapun kategori jawaban untuk skala efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa adalah sebagai berikut :

Tabel III.1
Alternatif Jawaban Soal-soal *Pre-test* dan *Post-test*

No	Pernyataan	
	Jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Ragu-ragu (RG)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

2. Uji Validitas

Menurut Messick dalam Raja Rahima dan Fitra Herlinda validitas merupakan penilaian menyeluruh dimana bukti empiris dan logika teori

²⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*, Jakarta: PT Rineka Cipta 2006). h. 139.

mendukung pengambilan keputusan dan tindakan berdasarkan skor tes atau penilaian-penilaian yang lain. Sedangkan menurut sugiyono dalam Raja Rahima dan Fitra Herlinda validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti.³⁰

Untuk melakukan uji validitas ini menggunakan program SPSS 23, 0 for windows. Teknik pengujian yang sering digunakan para peneliti untuk uji validitas adalah menggunakan korelasi *Bivariate Pearson* (Produk *Moment Pearson*).

$$r_{xy} = \frac{(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor item dan skor total
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum Y$ = Jumlah Skor total
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat butir
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat total
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor item dan skor total
- N = Jumlah responden

Validitas suatu butir pernyataan dapat dilihat pada output SPSS, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti.

³⁰Raja Rahima, Fitra Herlinda, *Instrumentasi Bimbingan Konseling*, (Pekanbaru : Cahaya Pustaka), 2017, h. 83.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada uji validitas sampel yang digunakan sebanyak 9 orang responden. Untuk menentukan nilai “r” tabel yang digunakan $df=N-nr$ yang berarti $df=30-2= 28$

Tabel III.2
Hasil Analisis Validitas Butir Uji Coba Angket Kecemasan

Questionare	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	2	3	4
Item 1	0,6664	0.944	Valid
Item 2	0,6664	0.944	Valid
Item 3	0,6664	0.759	Valid
Item 4	0,6664	0.858	Valid
Item 5	0,6664	0.863	Valid
Item 6	0,6664	0.796	Valid
Item 7	0,6664	0.941	Valid
Item 8	0,6664	0.944	Valid
Item 9	0,6664	0.944	Valid
Item 10	0,6664	0.944	Valid
Item 11	0,6664	0.944	Valid
Item 12	0,6664	0.131	Tidak Valid
Item 13	0,6664	0.710	Valid
Item 14	0,6664	0.796	Valid
Item 15	0,6664	0.941	Valid
Item 16	0,6664	0.944	Valid
Item 17	0,6664	0.944	Valid
Item 18	0,6664	0.771	Valid
Item 19	0,6664	0.897	Valid
Item 20	0,6664	0.863	Valid
Item 21	0,6664	0.728	Valid
Item 22	0,6664	0.73	Valid
Item 23	0,6664	0.784	Valid
Item 24	0,6664	0.853	Valid
Item 25	0,6664	0.782	Valid
Item 26	0,6664	0.759	Valid
Item 27	0,6664	0.782	Valid
Item 28	0,6664	-0.131	Tidak Valid
Item 29	0,6664	0.110	Tidak Valid
Item 30	0,6664	0.681	Valid
Item 31	0,6664	0.796	Valid
Item 32	0,6664	0.825	Valid

Sumber Data : Hasil Analisis SPSS 23.00

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penentuan valid dan tidak validnya pernyataan adalah dengan cara membandingkan “r” hitung dengan “r” tabel dengan ketentuan jika “r” hitung lebih besar dari “r” tabel maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid dan begitu juga sebaliknya.³¹

3. Uji Realiabilitas

Menurut Azwar dalam Raja Rahima dan Fitra Herlinda konsep realiabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dilakukan secara berulang-ulang atau tingkat konsistensi sebuah instrument. instrumen penelitian dapat diandalkan bila memberikan hasil yang konsisten untuk pengukuran yang sama. sebaliknya instrument tidak bisa diandalkan bila pengukuran yang berulang itu memberikan hasil yang berbeda-beda.³²

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Menurut Hair dalam Iskandar nilai realiabilitas *Alpha Croanbach* alat ukur dalam melakukan penelitian dengan nilai 0,60 hingga 0,70 adalah nilai terendah yang diterima.³³

Penulis menggunakan teknik korelasi *alfacronbach* dengan bantuan program SPSS 23.0 untuk mengetahui realiabilitas instrumen angket.

³¹hartono, *Analisis Item Instrumen*. (Pekanbaru : Zanafa Publishing bekerja sama dengan MUSA Media Bandung) 2010. h. 81

³²*Op.Cit*, h. 92.

³³ Iskandar. *Metode Penelitian Pendidikan Sosial: Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta: Gunung Persada Press) 2010. h. 95

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel III.3
Hasil Uji Realiabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,972	32

Nilai Alpha yang digunakan sebagai indikator analisa secara umum menggunakan taraf signifikan 5% dengan “r” tabel sebesar 0,6664. Maka r hasil > r tabel yang berarti instrument penelitian reliable.

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis.³⁴

1. Deskriptif Data

Deskripsi kecemasan sosial siswa berdasarkan norma kategori diklasifikasikan dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategorisasi dilakukan dengan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu ontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan atau interval,³⁵

$$\text{Intervalk} = \frac{\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{Jumlah Kelompok}}$$

³⁴ Sugiyono. *Op.Cit.* h. 199

³⁵ Agus Irianto. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya.* (Jakarta:encana Prenada Media Group) 2010..h. 12

Tabel III.4
Norma Kategorisasi Kecemasan

No	Interval Skor	Kategorisasi
1	125-148	Sangat Tinggi (ST)
2	101-124	Tinggi (T)
3	77-100	Sedang (S)
4	53-76	Rendah (R)
5	29-52	Sangat Rendah (SR)

2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian yang digunakan adalah teknik statistic non-parametrik, hal ini berdasarkan pada asumsi bahwa data dibawah 30 tidak berdistribusi normal. Teknik analisis statistic-non non-parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji jenjang bertanda *wilcoxon's (signed ranks test)*. Pengujian hipotesis dengan cara uji jenjang bertanda dilakukan apabila peneliti ingin memastikan tentang ada atau tidaknya perbedaan kondisi setelah perlakuan tertentu diberikan. Uji *wilcoxon* dalam penelitian ini memanfaatkan program SPSS (*Statistical Program Society Science*) 23.0 untuk menghindari kesalahan dalam perhitungan.

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N-1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24 N (N-1)(2N-1)}}$$

Keterangan :

- N = Banyak data yang berubah setelah diberi perlakuan yang berbeda
T = Jumlah ranking dari nilai selisih negatif (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari selisih negatif).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta penyajian data dan analisis data tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kecemasan sosial siswa sebelum menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok di SMA Negeri 12 Pekanbaru yaitu dengan persentase 124,11%, diartikan tergolong sangat tinggi.
2. Kecemasan sosial siswa setelah menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok di SMA Negeri 12 Pekanbaru yaitu dengan persentase 66,44% , diartikan tergolong rendah.
3. Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa hal itu dilihat dari angka probabilitas *Asym.sig.* (2-tailed) mengurangi kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $0,005 < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan bermakna hasil pretest dan posttest, maka konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepala sekolah kiranya dapat lebih meningkatkan lagi pembinaan terhadap guru pembimbing untuk lebih meningkatkan kualitas pelaksanaan layanan konseling kelompok serta mendukung secara penuh dan bekerja sama dengan guru pembimbing dalam mengembangkan potensi siswa secara optimal.
2. Guru BK dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di dalam layanan bimbingan dan konseling terutama pada konseling kelompok pada siswa-siswa yang mengalami kecemasan sosial. Guru BK mengupayakan dan bekerjasama dengan orang tua dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut.
3. Kepada siswa-siswa agar selalu aktif mengikuti setiap kegiatan bimbingan konseling termasuk layanan konseling kelompok dengan aktif supaya tidak ada lagi siswa yang merasa cemas jika sedang melakukan konseling kelompok.
4. Peneliti, selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar peneliti lanjutan dengan memperluas variabel dan subyek penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. 2010. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Asmani, Jamal Ma'mur (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Badudu-Zain, (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Baradero, Mary (2016). *Kesehatan Mental Psikiatri*, Jakarta: EGC.
- Supardan, Dadang (2013). *Pengantar Ilmu Sosial Sebuah Kajian Pendekatan Struktural*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Dayakisni dan Hudaniah, (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM PRESS.
- Corey, Gerald (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gempur Santoso,(2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi Kedua*, Jakarta: Katalog dalam Terbitan
- Hartono, (2010.) *Analisis Item Instrumen*. Pekanbaru: Zanafa Publishing bekerja sama dengan Musa Media Bandung
- Hartono dan Boy Soedarmadji, (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hasgimianti dan Raja Rahima, (2018). *Layanan BK Pola 17 Plus (Sekolah dan luar Sekolah)*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus.
- Hellen, (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Quantum Teaching
- Iskandar. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Sosial: Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press
- J.P Chaplin , (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Jakni, (2005). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Kartono, Kartini (2010). *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Kurnanto, M. Edi (2013) *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Latipun, (2010). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Lumongga Lubis Namora, (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media Group.

Margono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno dan Erman Amti, (1994). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Raja Rineka Cipta.

Rahima, Raja dan Fitra Herlinda, (2017). *Instrumentasi Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus.

Soerjono Soekanto, (2001). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian (kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Solihat, (*Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi-Eksperimen terhadap Siswa Kelas X)* Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. 2011, Bandung. Diakses pada tanggal 29 Juni 2019.

Sutardjo A. dan Wiramihardja, (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama.

Sutirna, (2013). *Bimbingan dan Konseling (Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Tohirin, (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Willis, Sofyan S (2009). *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta CV.

Willis, Sofyan S (2009). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعلیم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrandas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
 Fax. (0761) 561647 Web www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/18209/2019
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Hal : *Pembimbing Skripsi (Perpanjangan)*

Pekanbaru, 18 Desember 2019

Kepada
 Yth. Dr. Fitra Herlinda, M.Ag

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu 'alaikum warhmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : MURSINI
 NIM : 11514201462
 Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam
 Judul : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 12 PEKANBARU
 Waktu : 3 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam dan dengan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

Wassalam
 an. Dekan
 Wakil Dekan I

Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag
 NIP. 19660924 199503 1 002

Tembusan :

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
 Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
SKRIPSI MAHASISWA**

1. Jenis yang dibimbing :
 - a. Seminar usul Penelitian :
 - b. Penulisan Laporan Penelitian :
2. Nama Pembimbing : Dr. Fitra Hertinda M. Ag
 - a. Nomor Induk Pegawai (NIP) :
3. Nama Mahasiswa : Mursini
4. Nomor Induk Mahasiswa : 11514201462
5. Kegiatan :

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1	18 Maret 2019	Cover, Latar Belakang, Permasalahan		
2	20 Maret 2019	Latar belakang		
3	25 Maret 2019	Rumusan Masalah & Hipotesis		
4	12 April 2019	Indikator & Sampel		
5	25 April 2019	Penulisan		
6	7 Mei 2019	Perhatikan Footnote & Daftar Pustaka		
7	14 Mei 2019	Acc Ujian Proposal		

Pekanbaru, 26-12.....2019
Pembimbing,

UIN SUSKA RIAU



KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
 Alamat: Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
 SKRIPSI MAHASISWA**

- 1. Jenis yang dibimbing :
 - a. Seminar usul Penelitian :
 - b. Penulisan Laporan Penelitian :
- 2. Nama Pembimbing : Dr. Fitra Hertinda M. Ag
 - a. Nomor Induk Pegawai (NIP) :
- 3. Nama Mahasiswa : Mursini
- 4. Nomor Induk Mahasiswa : 11514201462
- 5. Kegiatan :

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1.	2 September 2019	Bimbingan Instrumen Penelitian		
2.	5 September 2019	Acc Instrument Penelitian		
3.	12 Desember 2019	BAB IV dan BAB V		
4.	Desember 2019	Abstrak, Kesimpulan & saran		
5.	26 Desember 2019	Acc Skripsi		

Pekanbaru, 26 - 12 - 2019
 Pembimbing,

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعاليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
 Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
 Fax. (0761) 561647 Web www.fk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/5002/2018
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Pekanbaru, 20 Maret 2018

Kepada
 Yth. Kepala Sekolah
 SMA NEGERI 12 PEKANBARU
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : MURSINI
 NIM : 11514201462
 Semester/Tahun : VI (Enam)/ 2018
 Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dekan
 Wakil Dekan III

Prof. Dr. Mairunas, M.Ag.
 NIP. 19720828 200604 1 002

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعاليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
 Fax. (0761) 561647 Web www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: oftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/5002/2018 Pekanbaru, 20 Maret 2018
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Kepada
 Yth. Kepala Sekolah
 SMA NEGERI 12 PEKANBARU
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : MURSINI
 NIM : 11514201462
 Semester/Tahun : VI (Enam)/ 2018
 Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Acc tk.
 20/3/2018

 (Anton Mastika)

Wakil Dekan III

 Jasriar.



Dr. Hairunas, M.Ag.
 NIP. 19720828 200604 1 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km. 18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
 Fax. (0761) 561647 Web: www.fk.uinsuska.ac.id E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/9817/2019
 Sifat : Biasa
 Lamp. : 1 (Satu) Proposal
 Hal : **Mohon Izin Melakukan Riset**

Pekanbaru, 18 Juli 2019 M

Kepada
 Yth. Gubernur Riau
 Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
 Satu Pintu
 Provinsi Riau
 Di Pekanbaru

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
 Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini
 memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : MURSINI
 NIM : 11514201462
 Semester/Tahun : VIII (Delapan)/ 2019
 Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan
 judul skripsinya : Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Layanan Konseling
 Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa
 Lokasi Penelitian : Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 12 Pekanbaru
 Waktu Penelitian : 3 Bulan (18 Juli 2019 s.d 18 Oktober 2019)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Rektor
 Dekan

Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.
 NIP.19740704 199803 1 001

Tembusan :
 Rektor UIN Suska Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmtsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISSET/24523
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET PRA RISSET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

182010
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/9817/2019 Tanggal 18 Juli 2019**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : MURSINI |
| 2. NIM / KTP | : 115142014620 |
| 3. Program Studi | : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SMA NEGERI 12 PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : SMA NEGERI 12 PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 22 Juli 2019



Tembusan :
Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN**

JALAN CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 22552/21553
PEKANBARU

Pekanbaru, 25 JUL 2019

No : 800/Disdik/1.3/2019/Q275
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Izin Riset / Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SMAN 12 Pekanbaru

di-
Pekanbaru

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/24523 Tanggal 22 Juli 2019 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : MURSINI
NIM : 115142014620
Program Studi : MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
Jenjang : S1
Alamat : PEKANBARU
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 12 PEKANBARU

Lokasi Penelitian : SMA NEGERI 12 PEKANBARU

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI RIAU
SEKRETARIS



AHYU SUHENDRA, SE

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 12 PEKANBARU
SEKOLAH RUJUKAN NASIONAL**

Alamat : Jl. Garuda Sakti Km. 3 Kel. BinaWidya Kec. Tampan Kode Pos : 28293
 Email : smanduabelas.pekanbaru@gmail.com Telp : (0761) 7875113
 NSS : 301096008042 NIS : 300420 NPSN : 10404011
Akreditasi : A

SURAT KETERANGAN RISET
 Nomor : 071 / SMAN.12 / XII / 2019 / 2186

Berdasarkan Surat Dinas Pendidikan Provinsi Riau Nomor : 800/Disdik/1.3/2019/9275 Tanggal 27 Juli 2019 Tentang Riset Penelitian. Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru, dengan ini menerangkan :

Nama : **MURSINI**
 NIM : 11514201462
 Program Studi : S1/Manajemen Pendidikan Islam
 Mahasiswa : UIN Suska Riau

benar telah melaksanakan riset/penelitian di SMA Negeri 12 Pekanbaru, yang dilaksanakan pada tanggal 09 September s/d 10 Desember 2019, data atau hasil dari penelitian tersebut akan dipergunakan untuk bahan pembuatan skripsi yang berjudul :

“ EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 12 PEKANBARU ”

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 10 Desember 2019
 Kepala Sekolah,

Hi. ERMITA, S.Pd. MM
 NIP. 19720821 199802 2 001

UIN SUSKA RIAU

RIWAYAT HIDUP



Mursini, Lahir di Purwajaya, pada tanggal 12 Februari 1996. Anak ke empat dari lima bersaudara dari pasangan bapak M. Roni dan ibu Ngatiyem. Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah Sekolah Dasar Negeri 009 Delik pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kerinci Kanan dan lulus pada tahun 2012. Selanjutnya penulis melanjutkan kejenjang yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kerinci Kanan dan lulus pada tahun 2015. Kemudian setelah lulus SMA penulis melanjutkan studi pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN SUSKA).

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Perguruan Tinggi Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.