



**STUDI KASUS MENGATASI KECEMASAN BERKOMUNIKASI
MELALUI KONSELING BEHAVIORAL PADA SISWA
KELAS VII-B SMP 1 MEJOBOKUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Oleh

DYAH RANI GEBYAR BAIDURI

NIM. 2009-31-238

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2014

**STUDI KASUS MENGATASI KECEMASAN BERKOMUNIKASI
MELALUI KONSELING BEHAVIORAL PADA SISWA
KELAS VII-B SMP 1 MEJOBOKUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

The logo of Universitas Muria Kudus is a shield-shaped emblem. It features a central yellow tower with a blue roof, set against a blue background. The tower is flanked by two red, flame-like shapes. The entire emblem is enclosed in a yellow border with the text 'UNIVERSITAS MURIA KUDUS' written along the top edge. At the bottom of the shield, there is a white, stylized winged figure.

**Oleh
DYAHRANI GEBYAR BAIDURI
NIM 2009-31-238**

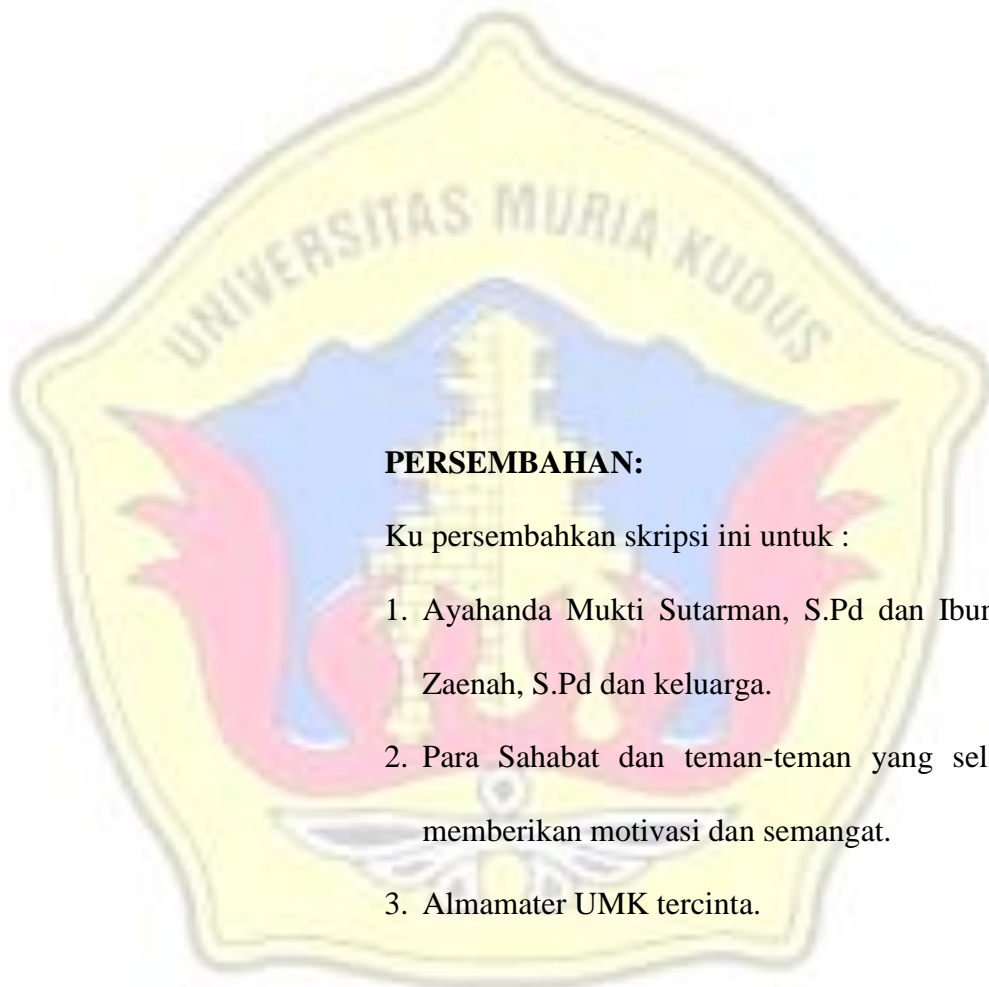
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Jangan terlalu mengkhawatirkan masa depan, khawatirlah jika hari ini tidak berbuat sebaik-baiknya untuk masa depan (Mario Teguh)

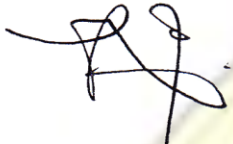


LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Dyahrani Gebyar Baiduri. Nim: 2009-31-238 ini telah diperiksa
disetujui untuk diuji.

Kudus, 13 Februari 2014

Pembimbing I



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd
NIP. 195606191985031002

Pembimbing II



Drs. Arista Kiswantoro
NIS. 0610713020001027

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus

Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Dyahrani Gebyar Baiduri (NIM. 2009-31-238) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 8 Maret 2014.

Tim Penguji:



Drs. H. Sucipto, M.Pd. Kons
NIS. 06107113 020001 0 015

Ketua



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIS. 0610713020001027

Anggota



Drs. Masturi, MM
NIS. 0610713020001001

Anggota



Dra. Hj. Sutarti, SE. MM
NIP. 19510420 198203 2 001

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,

Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik dan Hidayah serta Inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Studi Kasus Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Konseling Behavioral Pada Siswa Kelas VII B SMP 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan lancar. Skripsi ini disusun guna menyelesaikan studi strata 1 sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus.

Berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Untuk itu pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMK.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons, Kaprodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd, Dosen pembimbing I yang senantiasa dengan penuh kesabaran membimbing dan memberi masukan atas terselesaiannya skripsi ini.
4. Drs. Arista Kiswantoro , Dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang senantiasa memberikan semangat dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran sampai terselesaiannya skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.
6. Bapak Sutarman, S.Pd, Kepala SMP 1 Mejobo Kudus yang telah memberikan izin penelitian.
7. Ibu Siti Afrokhah, S.Pd, Guru pembimbing yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Teman-temanku yang selalu memberikan semangat dan masukan atas penulisan skripsi ini.

Penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya untuk pengembangan pada masa yang akan datang dalam dunia pendidikan.

Kudus, 27 Januari 2014

Penulis

ABSTRAK

Baiduri, Dyahrani Gebyar 2014. "*Studi Kasus Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi (Apprehensive Communication) Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas VII B SMP 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013*". Skripsi Program Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Dosen Pembimbing II Drs. Arista Kiswantoro.

Kata Kunci: Konseling behavioral, kecemasan berkomunikasi.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya masalah kecemasan berkomunikasi yang dialami pada siswa kelas VII B SMP 1 Mejobo Kudus yang mengakibatkan siswa mengalami gejala-gejala kecemasan berkomunikasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dengan konselor di sekolah tersebut pada tanggal 16 Oktober 2013 ada 3 siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dengan gejala merasa takut, tidak tenang, khawatir, jantung berdetak tidak teratur dan panik saat berbicara di depan kelas. Penelitian ini menggunakan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Penerapan model konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat memberikan bantuan untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII-B di SMP 1 Mejobo Kudus tahun pelajaran 2012/2013?. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menemukan faktor-faktor penyebab kecemasan berkomunikasi dan mengetahui keefektifan melalui penerapan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* pada siswa kelas VII-B SMP 1 Mejobo Kudus tahun pelajaran 2012/2013. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian eksperimen. Karena peneliti sengaja menggunakan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa dan peneliti ingin mengetahui bagaimana akibat yang ditimbulkan

Pendekatan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif studi kasus, sumber data yaitu siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi pada kelas VII B SMP 1 Mejobo Kudus. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode Observasi, metode *Interview* dan Dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis induktif, dan cara menganalisa data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis mulai dari proses pengumpulan data, mengklasifikasi, mendeskripsikan dan menginterpretasikan.

Kegunaan penelitian ini antara lain: 1. Kegunaan Teoritis Model Konseling behavioral dengan *teknik desensitisasi sistematis*. 2. Kegunaan Praktis : a. Bagi Siswa, dapat menghindari/memecahkan masalah kecemasan berkomunikasi b. Bagi Konselor Sekolah, memperoleh alternatif pemecahan masalah siswa dengan penerapan model konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis*. c. Bagi Kepala Sekolah, dapat menentukan kebijakan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan serta dalam memperhatikan setiap

perkembangan peserta didik memberikan manfaat bagi para guru menjadi masukan dalam membantu menyelesaikan masalah siswa, d. Bagi Peneliti, memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai cara mengatasi masalah kecemasan berkomunikasi. Ruang lingkup penelitian ini ditetapkan di SMP 1 Mejobo Kudus, SMP tersebut merupakan salah satu sekolah di kota Kudus yang letaknya di desa jepang pakis, Kecamatan mejobo, Kabupaten kudus. Penulis ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif studi kasus. Subjek penelitian ada 3 (tiga) : HAN,SWN, dan DN. Metode pengumpulan data dengan menggunakan teknik pokok wawancara, observasi. Teknik analisis menggunakan sistem bacon yang dapat digunakan dengan penelitian yang bersifat kualitatif.

Dari hasil pembahasan dan analisis diketahui, penyebab masalah yang dialami klien I (HAN) : a. Kurang bisa menghafal rumus-rumus IPA, b. Merasa panik saat berbicara di depan kelas. Klien II (SWN): a. Merasakan jantung berdetak tidak teratur saat maju di depan kelas, b. Kurang bisa menghafal rumus-rumus Matematika. Klien III (DN): a. Merasa takut saat maju di depan kelas, b. Kurang bisa menghafal kosa kata dalam pelajaran Bahasa Inggris.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisi, penulis menyimpulkan setelah diadakan konseling tiga kali dengan klien HAN yang awalnya merasa panik saat berbicara di depan kelas dengan adanya konseling behavioral menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* klien tidak merasa panik saat berbicara di depan kelas. Klien SWN yang awalnya merasakan jantung berdetak tidak teratur dengan adanya konseling behavioral menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* klien sudah merasakan jantungnya berdetak dengan teratur saat maju di depan kelas. Klien DN yang awalnya merasa takut saat maju di depan kelas dengan adanya konseling behavioral menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* klien sudah tidak merasa takut dan menjadi berani saat maju di depan kelas. Tiga klien tersebut sudah tidak mengalami kecemasan berkomunikasi saat di depan kelas atau berbicara di depan kelas. Memberikan saran kepada: a) Pihak sekolah hendaknya memperhatikan perilaku siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, b) Konselor hendaknya memotivasi siswa agar mengikuti layanan bimbingan konseling khususnya layanan konseling individu sebagai upaya untuk mencegah kecemasan berkomunikasi, c) Siswa lebih pro aktif untuk mengatasi gejala kecemasan berkomunikasi yang dialami dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling.

ABSTRACT

Baiduri, Dyahrani Gebyar 2014. *"Case Studies Overcome Anxiety Communication (Communication Apprehensive) Through Behavioral Counseling With Systematic Desensitization Techniques In Class VII B SMP 1 Mejobo Lesson Year 2012/2013"*. Thesis Guidance and Counseling Program at the University of Muria Kudus, Supervisor I Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Supervisor II Drs. Arista Kiswantoro.

Keywords: Behavioral counseling, anxiety communication.

This research was motivated by a problem communicating anxiety experienced by the students of class VII B SMP 1 Mejobo Kudus resulting students experiencing anxiety symptoms communicate . Based on interviews and observations of researchers with the counselor at the school on October 16, 2013 there are 3 students who experience anxiety symptoms communicate with fearful, uneasy , worried , irregular heart brdetak and panic when speaking in front of the class. This study used behavioral counseling with systematic desensitization techniques . The application of behavioral counseling models with systematic desensitization techniques can provide assistance to overcome anxiety communicate in class VII - B in SMP 1 Mejobo Kudus school year 2012/2013? . This study has the objective to find the factors that cause anxiety to communicate and determine the effectiveness through the application of behavioral counseling with systematic desensitization techniques in class VII - B SMP 1 Mejobo Kudus school year 2012/2013. The research design used in this study is to use experimental research. Because researchers deliberately using behavioral counseling with systematic desensitization techniques to overcome communication anxiety students and researchers want to know how the impact

The research approach in this research is a qualitative case study approach, data sources that students who experience anxiety communicating in class VII B SMP 1 Mejobo Kudus. Data collection method used is the method of observation, interviews and documentation methods. Analysis of the data using inductive analysis, and how to analyze the data in this study performed systematically starting from the data collection process, classify, describe and interpret.

The usefulness of this study include : 1 . Usefulness of Theoretical Models behavioral counseling with systematic desensitization techniques . 2 . Practical Uses : a. For Students , can avoid / solve problems communicating anxiety b . For school counselors , students obtain alternative solutions with the application of behavioral counseling models with systematic desensitization techniques . c . For Principal , may determine the policy in order to improve the quality of education as well as in the development of learners notice any benefit for teachers be input in helping students solve problems , d . For researchers , gain knowledge and insight on how to cope with anxiety problems communicating . The scope of this

study is set out in SMP 1 Mejobo Kudus , SMP is one of the schools in the kudus city are located in the village, city disticts, kudus regency . This study used a qualitative approach with descriptive research case study . Research subjects there are 3 (three) : HAN , SWN , and DN . Methods of data collection using basic techniques of interview, observation . Engineering analysis using bacon systems that can be used with qualitative research .

From the results of the discussion and analysis are known, the cause of the problems experienced by the clients I (HAN): a. Less can memorize formulas IPA, b. Panicked when speaking in front of the class. Clients II (SWN): a. Feel irregular heart beats while advancing in front of the class, b. Less can mengahafal Math formulas. Clients III (DN): a. Feeling scared when advanced in front of the class, b. Less can memorize vocabulary in English class.

Based on the results of the discussion and analysis , the authors concluded after the counseling held HAN three times with clients who initially panicked when speaking in front of the class with behavioral counseling clients using systematic desensitization techniques do not panic when speaking in front of the class . SWN clients initially feel irregular heart beats with behavioral counseling clients using systematic desensitization techniques already feeling the heart beat regularly when advanced in front of the class. DN client who initially mesa scared when advanced in front of the class with behavioral counseling clients using systematic desensitization techniques had no fear and be brave when advanced in front of the class . Three clients are already not experience anxiety when communicating in front of a class or speak to the class . Giving suggestions to: a) The school should pay attention to the behavior of students who experience anxiety communicating , b) Counselors should motivate students to follow the guidance and counseling services in particular individual counseling services in an effort to prevent anxiety communicating , c) Students are more pro- actively to address symptoms of anxiety communicate experienced by utilizing the guidance and counseling services .

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LOGO	ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	viii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Kegunaan Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	9
1.6 Definisi Oprasional	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
1.1 Kajian Variabel Penelitian	11
1.1.1 Studi Kasus	11
1.1.1.1 Pengertian Studi Kasus	11
1.1.1.2 Ciri-ciri Kasus	12
1.1.1.3 Langkah-langkah Kasus	14
2.1.2 Kecemasan Berkomunikasi (<i>Apprehensive Communication</i>).....	16
2.1.2.1 Pengertian Kecemasan Berkomunikasi	16

2.1.2.2	Faktor Penyebab Kecemasan Berkomunikasi	18
2.1.2.3	Jenis Kecemasan Berkomunikasi	20
2.1.2.4	Komponen Kecemasan Berkomunikasi	22
2.1.2.5	Upaya Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi	24
2.1.3	Konseling Behavioral.....	26
2.1.3.1	Pengertian Konseling Behavioral.....	26
2.1.3.2	Tujuan Konseling Behavioral.....	27
2.1.3.3	Karakteristik Konseling Behavioral	29
2.1.3.4	Teori Kepribadian Menurut Konseling Behavioral.....	30
2.1.3.5	Asumsi Perilaku Bermasalah Menurut Konseling Behavioral.....	32
2.1.3.6	Hubungan Konselor dan Klien	33
2.1.3.7	Prosedur dan Tahapan Konseling Behavioral	34
2.1.3.8	Teknik Konseling Behavioral.....	37
2.1.4	Teknik Desensitisasi Sistematis	38
2.1.4.1	Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	38
2.1.4.2	Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis.....	40
2.1.4.3	Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi (<i>Apprehensive Communication</i>) Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	42
2.2	Kajian Penelitian Sebelumnya	47
2.3	Kerangka Berfikir.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....		50
3.1	Rancangan Penelitian	50

3.2 Data dan Sumber Data	51
3.2.1 Data..	51
3.2.2 Sumber Data	51
3.3 Pengumpulan Data	53
3.3.1 Metode Observasi.....	54
3.3.1.1 Pengertian Observasi	54
3.3.1.2 Tujuan Observasi.....	54
3.3.1.3 Macam-macam Observasi	54
3.4 Metode Interview	56
3.4.1 Pengertian Interview.....	56
3.4.1.2 Tujuan Interview	56
3.4.1.3 Jenis-jenis Interview	56
3.5 Dokumentasi.....	58
3.5.2 Pengertian Dokumentasi.....	58
3.5.2 Tujuan Dokumentasi.....	58
3.5.3 Data yang Dapat Diambil dari Dokumentasi.....	58
3.6 Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN	63
4.1 Data Klien I.....	63
4.1.1 Deskripsi Data Klien I.....	63
4.1.2 Gejala Yang Muncul Pada Klien I	65
4.1.3 Deskripsi Klien I	65
4.1.4 Sumber Data	66

4.1.5 Penentuan Masalah dan Jenis Bantuan.....	67
4.2 Data Klien II.....	78
4.2.1 Deskripsi Data Klien II.....	78
4.2.2 Gejala Yang Muncul Pada Klien II.....	80
4.2.3 Deskripsi Klien II.....	80
4.2.4 Sumber Data.....	80
4.2.5 Penentuan Masalah dan Jenis Bantuan.....	82
4.3 Data Klien III.....	93
4.3.1 Deskripsi Data Klien III.....	93
4.3.2 Gejala Yang Muncul Pada Klien III.....	95
4.3.3 Deskripsi Klien III.....	95
4.3.4 Sumber Data.....	95
4.3.5 Penentuan Masalah dan Jenis Bantuan.....	97
BAB V PEMBAHASAN.....	111
5.1 Klien 1 (HAN).....	111
5.1.1 Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi (<i>Apprehensive Communication</i>) Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	111
5.2 Klien 2 (SWN).....	113
5.2.1 Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi (<i>Apprehensive Communication</i>) Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	113
5.3 Klien 3 (DN).....	114

5.3.1 Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi (<i>Apprehensive Communication</i>) Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	114
5.4 Hasil Akhir Konseling Dengan Klien (HAN), (SWN), (DN)	116
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	117
6.1 Kesimpulan.....	117
6.2 Saran.....	119
DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1.1 Skema Langkah-Langkah Kasus.....	15
2.3 Gambar Kerangka Berpikir.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Sumber Data Penelitian	123
2. Pedoman Observasi	124
3. Pedoman Wawancara Dengan Klien	125
4. Pedoman Wawancara Dengan Konselor	126
5. Pedoman Wawancara Dengan Teman Klien	127
6. Pedoman Observasi Dengan Klien HAN	128
7. Pedoman Wawancara Pertama Klien HAN.....	130
8. Pedoman Wawancara Dengan Konselor	132
9. Pedoman Wawancara Dengan Teman Klien	134
10. Satuan Layanan Konseling Individu Klien HAN	136
11. Persiapan Praktek Konseling Klien HAN	139
12. Laporan Evaluasi Klien HAN	147
13. Verbatim Pelaksanaan Konseling Pertama Klien HAN.....	151
14. Verbatim Pelaksanaan Konseling Kedua Klien HAN	156
15. Verbatim Pelaksanaan Konseling Ketiga Klien HAN	162
16. Pedoman Observasi Dengan Klien SWN	165
17. Pedoman Wawancara Pertama Klien SWN	167
18. Pedoman Wawancara Dengan Konselor	169
19. Pedoman Wawancara Dengan Teman Klien	171
20. Satuan Layanan Konseling Individu Klien SWN	173
21. Persiapan Praktek Konseling Klien SWN.....	176
22. Laporan Evaluasi Klien SWN.....	183
23. Verbatim Pelaksanaan Konseling Pertama Klien SWN	186
24. Verbatim Pelaksanaan Konseling Kedua Klien SWN	191
25. Verbatim Pelaksanaan Konseling Ketiga Klien SWN.....	197
26. Pedoman Observasi Dengan Klien DN.....	199
27. Pedoman Wawancara Pertama Klien DN	201
28. Pedoman Wawancara Dengan Konselor	203
29. Pedoman Wawancara Dengan Teman Klien	205
30. Satuan Layanan Konseling Individu Klien DN	207
31. Persiapan Praktek Konseling Klien DN.....	210
32. Laporan Evaluasi Klien DN.....	217
33. Verbatim Pelaksanaan Konseling Pertama Klien DN.....	220
34. Verbatim Pelaksanaan Konseling Kedua Klien DN	225
35. Verbatim Pelaksanaan Konseling Ketiga Klien DN.....	231
36. Daftar Riwayat Hidup	233
37. Surat Pernyataan Penulis.....	234