

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
REHEARSAL DENGAN KEKUATAN HUSNUDZON
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SAAT
PRESENTASI DI DEPAN KELAS SISWA
SMA NEGERI 2 CILACAP**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad

Dahlan Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Strata Satu (S1) Pendidikan.



Oleh

Fadhilah Salmaeka

2000001163

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
REHEARSAL DENGAN KEKUATAN HUSNUDZON UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN SAAT PRESENTASI DI DEPAN
KELAS SISWA SMA NEGERI 2 CILACAP**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan

Disusun oleh:

Nama : Fadhilah Salmaeka

NIM : 2000001163

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

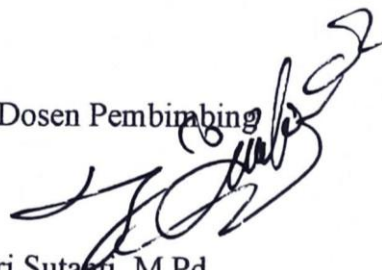
**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
REHEARSAL DENGAN KEKUATAN HUSNUDZON
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SAAT
PRESENTASI DI DEPAN KELAS SISWA
SMA NEGERI 2 CILACAP**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh



Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing


Tri Sutanti, M.Pd.
NIPM. 19850421 201208 0111141186

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
REHEARSAL DENGAN KEKUATAN HUSNUDZON
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SAAT
PRESENTASI DI DEPAN KELAS SISWA
SMA NEGERI 2 CILACAP**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

FADHILAH SALMAEKA
2000001163

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

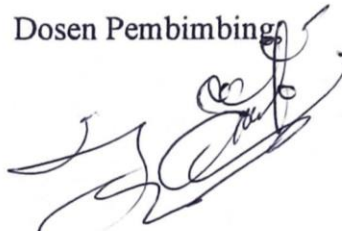
Yogyakarta, 11 November 2023

Mengetahui,
Kaprodi,



Irvan Budhi Handaka, M.Pd
NIPM. 198804032012081111138129

Dosen Pembimbing



Tri Sutanti, M.Pd.
NIPM. 19850421 201208 0111141186

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
REHEARSAL DENGAN KEKUATAN HUSNUDZON
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SAAT
PRESENTASI DI DEPAN KELAS SISWA
SMA NEGERI 2 CILACAP**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**FADHILAH SALMAEKA
2000001163**

Telah disetujui oleh dosen penguji seminar proposal skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Tri Sutanti, M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Akhmad Fajar Prasetya, M. Pd.

Penguji 2 : Dian Ari Widyastuti, M. Pd.



Yogyakarta, 2 Juni 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NPM. 19710317 200803 111 0763796

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Salmaeka
NIM : 2000001163
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : fadhilah2000001163@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU
TEKNIK *REHEARSAL* DENGAN KEKUATAN
HUSNUDZON UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN SAAT PRESENTASI DI DEPAN
KELAS SISWA SMA NEGERI 2 CILACAP

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 2 Juni 2024
Yang Menyatakan



Fadhilah Salmaeka

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Salmaeka

NIM : 2000001163

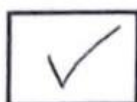
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email : fadhilah2000001163@webmail.uad.ac.id

Judul Tugas Akhir: KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK
REHEARSAL DENGAN KEKUATAN HUSNUDZON
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SAAT PRESENTASI
DI DEPAN KELAS SISWA SMA NEGERI 2 CILACAP

Dengan ini saya menyerahkan hak *Sepenuhnya* kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Tri Sutanti, M. Pd
NIPM. 19850421 201208 0111141186

Yogyakarta, 2 Juni 2024

Yang Menyatakan

Fadhilah Salmaeka
NIM 2000001163

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Salmaeka

NIM : 2000001163

Email : fadhilah2000001163@webmail.uad.ac.id

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Individu Teknik *Rehearsal* Dengan Kekuatan Husnudzon Untuk Mereduksi Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas Siswa SMA Negeri 2 Cilacap” ini merupakan pekerjaan dan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini terdapat plagiarasi, tiruan atau dibuat oleh orang lain maka kesalahan yang ada didalamnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 2 Juni 2024



Fadhilah Salmaeka
NIM. 2000001163

MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”

(Q.S Al Baqarah: 152)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat menuntun penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Individu Teknik *Rehearsal* Dengan Kekuatan Husnudzon Untuk Mereduksi Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas Siswa SMA Negeri 2 Cilacap. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang senantiasa mendoakan, membantu, serta memberikan dukungan dengan cinta dan kasihnya yang sangat tulus kepada penulis. Untuk kedua orang tua, kedua adik, dan sahabat-sahabat pada masa SMP hingga bangku perkuliahan yang penulis sangat sayangi, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, bantuan, doa, dan banyak lainnya sehingga penulis dapat sampai pada tahap ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, dengan tulus penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini.
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk menyusun skripsi.
4. Tri Susanti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, motivasi serta dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Seluruh keluarga besar Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan motivasi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
7. Kepala SMA Negeri 2 Cilacap, Ibu Dra. Masripah, M. M.Pd yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Guru BK SMA Negeri 2 Cilacap, Ibu Lena Puspitasari Isak Mataheru, S.Pd. yang telah memberikan kesempatan, bantuan, arahan, serta tuntunan dalam melaksanakan penelitian. Penulis sangat berterimakasih atas waktu dan tempat yang telah diluangkan dan disediakan.
9. Peserta didik XI SMA Negeri 2 Cilacap atas kesediaannya dalam membantu penelitian.

10. Terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Purwanto dan Ibu Sulastri yang selalu ada di setiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas doa, dorongan, motivasi, dukungan, dan kasih sayang yang tiada hentinya untuk penulis.
11. Terima kasih kepada kedua adik saya tersayang, Raihan Andraghazi dan Saka Rahman Sampayya yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi.
12. Kepada sahabat saya, Vera Angelina Ramadhanty yang telah dengan sabar mendengarkan keluh kesah saya selama ini, memberikan semangat, memotivasi serta mendorong saya untuk menyelesaikan skripsi.
13. Kepada sahabat saya, Alya Fatmasari dan Khoerunisa Intan Sefyana, dua orang yang banyak sekali mendampingi dan membantu saya selama ini dalam proses menata dan memperbaiki diri sehingga saya dapat berada pada tahap ini.
14. Kepada teman-teman saya di bangku perkuliahan, Salsabila Syifa Alfarisy, Aisha Zuleyka, Yesi Nila Sari, dan Nuri Cholidah Hanum yang selalu memahami dan membantu saya dalam perkuliahan serta penyusunan skripsi. Tanpa kalian saya tidak akan bisa sampai pada tahap ini.
15. Kepada teman saya, Anindita Hapsari Widyawati dan Rika Yuniarti yang selalu mendampingi dan memberikan *support* selama masa perkuliahan.
16. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara moral maupun material yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak dengan berkali-kali lipat.
17. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah berusaha dan tidak menyerah dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih karena selalu percaya dan yakin bahwa diri ini mampu menghadapi semuanya, meskipun dalam prosesnya banyak meneteskan keringat dan air mata.

Penulis mendoakan yang terbaik untuk semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penyusunan skripsi ini. Semoga bantuan dan kebaikan yang telah

diberikan mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Maka kritik dan saran penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 2 Juni 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fadhilah Salmaeka'.

Fadhilah Salmaeka

NIM 2000001163

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Kajian Teori	13
B. Penelitian yang Relevan.....	51
C. Kerangka Pikir	56
D. Hipotesis Penelitian	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	59
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Populasi dan Sampel.....	61

D. Variabel Penelitian	62
E. Definisi Operasional	63
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	64
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	66
H. Teknik Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Persiapan Penelitian	70
B. Pelaksanaan Penelitian	71
C. Analisa Data Penelitian	177
D. Pengujian Hipotesis	182
E. Pembahasan Penelitian	184
F. Keterbatasan Peneliti	188
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	189
A. Kesimpulan	189
B. Saran	189
DAFTAR PUSTAKA	191
LAMPIRAN	196

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi dan Sampel Penelitian	61
Tabel 2 Kisi-kisi Skala Kecemasan Saat Presentasi di Depan Kelas Sebelum Uji Coba	65
Tabel 3 Kisi-kisi Skala Kecemasan Saat Presentasi di Depan Kelas Setelah Uji Coba	67
Tabel 4 Kategorisasi Skala Kecemasan Saat Presentasi di Depan Kelas <i>Pretest</i> ...	72
Tabel 5 Skor <i>Pretest</i> Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas	73
Tabel 6 Rata-rata <i>Pretest</i> Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas Ditinjau Dari Tiap Aspek	74
Tabel 7 Skor <i>Posttest</i> Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas.....	176
Tabel 8 Rata-rata <i>Posttest</i> Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas Ditinjau Dari Tiap Aspek	176
Tabel 9 Rekapitulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	177
Tabel 10 Kategori Observasi Layanan Konseling Individu Teknik <i>Rehearsal</i> Dengan Kekuatan Husnudzon.....	180
Tabel 11 Nilai Hasil Observasi Layanan Konseling Individu Teknik <i>Rehearsal</i> Dengan Kekuatan Husnudzon.....	181
Tabel 12 Uji Statistik Deskriptif	183

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pikir.....	57
------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Penurunan Skor Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas.....	178
Grafik 2 Peningkatan Skor Observasi Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas	182

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	197
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	198
Lampiran 3. Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	199
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Validasi Skala.....	200
Lampiran 5. Penilaian Hasil Validasi Skala	201
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	205
Lampiran 7. Skala Uji Coba.....	208
Lampiran 8. Tabulasi Hasil Uji Coba.....	210
Lampiran 9. Tabulasi Hasil Uji Coba.....	211
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas	212
Lampiran 11. Angket Setelah Uji Coba	213
Lampiran 12. Tabel Tabulasi Hasil Pretest.....	216
Lampiran 13. Data Pretest dan Posttest Subjek Terpilih.....	217
Lampiran 14. Analisis Data.....	218
Lampiran 15. Pedoman Observasi	219
Lampiran 16. Tabulasi Hasil Observasi	221
Lampiran 17. Hasil Observasi.....	223
Lampiran 18. Dokumentasi.....	224
Lampiran 19. Buku Panduan Keefektifan Konseling Individu Teknik Rehearsal Dengan Kekuatan Husnudzon Untuk Mereduksi Kecemasan Saat Presentasi di Depan Kelas	227

Salmaeka, Fadhilah. (2024). “Keefektifan Konseling Individu Teknik Rehearsal Dengan Kekuatan Husnudzon Untuk Mereduksi Kecemasan Saat Presentasi di Depan Kelas Siswa SMA Negeri 2 Cilacap”, *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Kecemasan saat presentasi di depan kelas merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketakutan maupun kekhawatiran akan berbicara di depan kelas, baik ketika membayangkan maupun saat sedang melakukan presentasi tersebut. Siapapun dapat mengalami kecemasan saat presentasi ini, baik seseorang pembicara yang sudah profesional maupun seorang siswa yang masih belajar. Ada berbagai macam penyebab seorang siswa mengalami kecemasan saat presentasi di depan kelas. Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 2 Cilacap, hal tersebut biasanya terjadi karena pikiran negatif siswa akan dirinya dan orang lain. Maka diberikan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon yang bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling individu teknik *rehearsal* efektif untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Cilacap.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan yaitu *pretest-posttest one group design*. Subjek penelitian ini berjumlah 3 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cilacap dengan skor kecemasan saat presentasi di depan kelas tertinggi. Pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) dan *Excel*. Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga konseli mengalami penurunan skor *posttest* dibandingkan skor *pretest* dengan *gain* skor rata-rata konseli JUN pada aspek fisiologis sebesar 1 dan aspek psikologis sebesar 0,57. *Gain* skor rata-rata konseli TPT pada aspek fisiologis sebesar 2,19 dan aspek psikologis sebesar

1,71. *Gain* skor rata-rata konseli ALG pada aspek fisiologis sebesar 0,94 dan aspek psikologis sebesar 1. Adapun *gain* skor rata-rata *pretest* ketiga konseli pada aspek fisiologis sebesar 4,13 dan *gain* skor rata-rata *posttest* ketiga konseli pada aspek psikologis sebesar 3,29. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan kecemasan saat presentasi di depan kelas antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon. Jadi layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon yang diberikan efektif untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas.

Kata kunci: kecemasan presentasi, teknik *rehearsal*, husnudzon, konseling individu