

## ABSTRAK

Aisyah Rofiani (D03210028), 2014, Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di depan Kelas Di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya. Dosen pembimbing, Dra. Mukhlisah AM, M.Pd.

---

Terapi Behavioral merupakan aneka ragam teknik dan prosedur yang berlandaskan pada berbagai teori tentang belajar dalam usaha melakukan perubahan tingkah laku. Dalam penyelesaian masalah, kondisi masalah harus dispesifikkan. Bentuk pendekatan ini banyak di gunakan karena penekanannya pada perubahan tingkah laku dimana tingkah laku tersebut bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur

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

Kecemasan Berbicara adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini sesuai dengan kondisi siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya bahwa terdapat 4 siswa yang benar-benar mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang ditandai dengan ciri fisik dan psikologis.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” Bagaimana diskriptif siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya?

Bagaimana proses terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya?

Bagaimana hasil terapi dan tindak lanjut behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya?

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan Diskriptif kualitatif. Diskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik (utuh), dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Manfaat dari terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas adalah melemahkan respon terhadap

stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan). Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap

**Kata kunci:** Terapi Behavioral, Teknik Desensitisasi sistematis, Kecemasan Berbicara Di depan kelas