

**PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DENGAN DOA NABI MUSA TERHADAP ELIMINASI
KECEMASAN PRESENTASI SISWA DI SMA DHARMA
WANITA 1 GEDANGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Fifi Farikha Rizqiyah

NIM. 04040322122



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fifi Farikha Rizqiyah

NIM : 04040322122

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis dengan Doa Nabi Musa terhadap Eliminasi Kecemasan Presentasi Siswa di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut

Surabaya, 11 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Fifi Farikha Rizqiyah

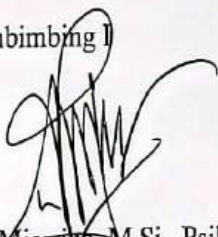
04040322122

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Fifi Farikha Rizqiyah
NIM : 04040322122
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis
dengan Doa Nabi Musa terhadap Eliminasi
Kecemasan Presentasi Siswa di SMA Dharma
Wanita 1 Gedangan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing I



Dr. Mierina, M.Si., Psikolog.
NIP. 196804132014112001

Surabaya, 11 Desember 2025
Pembimbing II,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DENGAN DOA NABI MUSA TERHADAP ELIMINASI KECEMASAN PRESENTASI SISWA DI SMA DHARMA WANITA 1 GEDANGAN

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Fifi Farikha Rizqiyah

04040322122

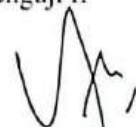
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 06 Januari 2026

Penguji I

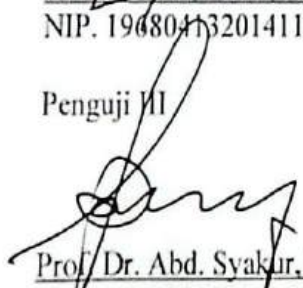

Dr. Murnina, M.Si., Psikolog.
NIP. 196804132014112001

Tim Penguji

Penguji II


Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III


Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji IV


Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 06 Januari 2026

Dekan,


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FIFI FARIKHA RIZQIYAH
NIM : 04040322122
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : fififarikharizqiyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DENGAN DOA

NABI MUSA TERHADAP ELIMINASI KECEMASAN PRESENTASI

SISWA DI SMA DHARMA WANITA I GEDANGAN

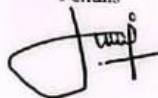
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 22 JANUARI 2026

Penulis



(Fifi Farikha Rizqiyah)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jangan pedulikan apa yang dikatakan orang lain mengenaimu, engkau tahu siapa dirimu dan Allah lebih tahu keadaan dirimu dan niat yang ada di dalam hatimu.”¹

- Habib Ali Zaenal Abidin Al-Hamid

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan pencipta alam yang telah memberikan rahmat, hidayah kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penelitian ini saya persembahkan dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang kepada:

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, pertolongan dikala penulis dilanda kebingungan dan kesusahan serta kekuatan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan waktu yang sudah ditentukan.
2. Terima kasih kepada cinta pertamaku, ayah Bachrul Ulum yang sudah bekerja keras dan selalu memperjuangkan anak-anaknya supaya hidup enak, memberikan kasih sayang tiada henti, yang selalu mengajarkan apa itu arti bersyukur, yang selalu terlihat kuat didepan anak-anaknya bahkan tak pernah sekalipun mengeluh. Terima kasih untuk cinta dan surgaku, ibu Murtiyem Mustika Ningrum yang selalu menyemangati anaknya saat berada di titik terendah, memberikan kasih sayang penuh dari kecil hingga besar, selalu mendoakan anaknya tanpa henti. Terima kasih kepada kedua orangtuaku yang sudah memberikan dukungan, tanpa dukungan mereka penulis tidak bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Semoga ayah dan

¹ Chifas, “Jangan pedulikan perkataan orang lain mengenaimu”, TikTok, diunggah 14 Oktober 2024, <https://vt.tiktok.com/ZSSbvUml/>

ABSTRAK

Fifi Farikha Rizqiyah, NIM. 04040322122, 2025.

Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis dengan Doa Nabi Musa terhadap Eliminasi Kecemasan Presentasi Siswa di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan.

Kecemasan saat presentasi adalah salah satu isu psikologis yang sering dialami oleh siswa SMA dan berdampak langsung pada keterampilan komunikasi, partisipasi belajar, serta prestasi akademik di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa dari 132 siswa yang mengisi instrumen pretest. Situasi ini menunjukkan pentingnya intervensi yang terencana dan terstruktur. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik desensitisasi sistematis yang dipadukan dengan doa Nabi Musa dalam menurunkan kecemasan presentasi siswa. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan jenis one group pretest–posttest design. Subjek penelitian terdiri dari 12 siswa yang memenuhi syarat tingkat kecemasan presentasi tinggi berdasarkan hasil pengisian instrumen Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA). Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi, mencakup relaksasi, urutan kecemasan, eksposur bertahap, penguatan kognitif, dan pembacaan doa Nabi Musa sebagai dukungan spiritual. Data dianalisis menggunakan uji t-test purposive sampling untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan. Temuan penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan presentasi siswa setelah dilakukan intervensi. Nilai t yang didapatkan lebih tinggi dari t tabel, dan p-value < 0,05 sehingga hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa metode desensitisasi sistematis yang dikombinasikan dengan doa Nabi Musa efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di hadapan kelas.

Kata Kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Doa Nabi Musa, Kecemasan Presentasi

ABSTRACT

Fifi Farikha Rizqiyah, NIM. 04040322122, 2025.

The Effect of Systematic Desensitization Technique with the Prayer of the Prophet Moses on Eliminating Students' Presentation Anxiety at SMA Dharma Wanita 1 Gedangan.

Presentation anxiety is a common psychological issue among high school students and directly impacts communication skills, learning participation, and academic achievement at Dharma Wanita 1 High School, Gedangan. Initial evaluation results showed that 132 students completed the pretest instrument. This situation demonstrates the importance of a planned and structured intervention. This study aims to evaluate the effectiveness of systematic desensitization techniques combined with the prayer of the Prophet Moses in reducing students' presentation anxiety. This study applied a quantitative approach with a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest design. The study subjects consisted of 12 students who met the requirements for high levels of presentation anxiety based on the results of completing the Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) instrument. The intervention was implemented in six sessions, including relaxation, anxiety sequences, gradual exposure, cognitive strengthening, and reciting the prayer of the Prophet Moses as spiritual support. Data were analyzed using a purposive sampling t-test to identify differences in anxiety levels before and after treatment. The study findings showed a significant decrease in students' presentation anxiety levels after the intervention. The t-value obtained was higher than the t-table, and the p-value < 0.05 , so the hypothesis was accepted. These results indicate that the systematic desensitization method combined with the prayer of the Prophet Moses is effective in helping students overcome anxiety about speaking in front of the class.

Keywords: Systematic Desensitization Technique, Prayer of the Prophet Moses, Presentation Anxiety

خلاصة

Fifi Farikha Rizqiyah, Nim. 04040322122, 2025. أثر تقنية إزالة التحسس

المنهجية باستخدام دعاء النبي موسى على التخلص من قلق الطلاب عند تقديم عروضهم التقديمية في

SMA DHARMA WANITA 1 GEDANGAN

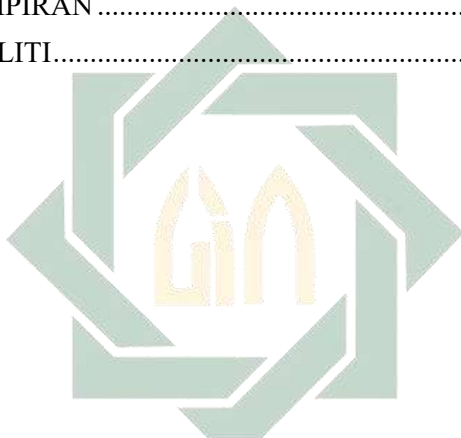
يُعد قلق العرض التقديمي مشكلة نفسية شائعة بين طلاب المرحلة الثانوية، ويؤثر بشكل مباشر على مهارات التواصل، والمشاركة في التعلم، والتحصيل الدراسي في مدرسة دارما وانيتا 1 الثانوية جيدانجان. أظهرت نتائج التقييم الأولي أن 132 طالبًا أكملوا استبيان ما قبل الاختبار. يُبرز هذا الوضع أهمية التدخل المخطط والمنظم. تهدف هذه الدراسة إلى تقييم فعالية تقنيات إزالة التحسس المنهجية، بالإضافة إلى دعاء النبي موسى، في الحد من قلق العرض التقديمي لدى الطلاب. اعتمدت الدراسة منهجًا كميًا بتصميم شبه تجريبي مع تصميم اختبار قبلي وبعدي لمجموعة واحدة. شملت عينة الدراسة 12 طالبًا استوفوا معايير ارتفاع مستوى قلق (PRPSA). العرض التقديمي بناءً على نتائج استكمال استبيان التقرير الشخصي لقلق التحدث أمام الجمهور، نُفذ التدخل في ست جلسات، تضمنت الاسترخاء، وتسلسلات القلق، والتعرض التدريجي، والتقوية المعرفية للعينات الهادفة لتحديد الفروق في t وترديد دعاء النبي موسى كدعم روحي. خلّلت البيانات باستخدام اختبار مستويات القلق قبل العلاج وبعده. أظهرت نتائج الدراسة انخفاضًا ملحوظًا في مستويات قلق الطلاب من أقل، من 0.05 p الجدولية، وقيمة t المحسوبة أعلى من قيمة t العروض التقديمية بعد التدخل. وكانت قيمة مما يؤكد صحة الفرضية. تشير هذه النتائج إلى أن أسلوب إزالة التحسس المنهجي، المقترن بدعاء النبي موسى عليه السلام، فعال في مساعدة الطلاب على التغلب على قلق التحدث أمام الصف.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PUBLIKASI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TRANSLITERASI	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Operasional.....	12
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II	16
KAJIAN TEORETIK	16
A. Landasan Teori	16
1. Kecemasan Presentasi.....	16

2.	Teknik Desensitisasi Sistematis	23
3.	Doa Nabi Musa	29
4.	Hubungan Desensitisasi Sistematis dengan Doa Nabi Musa dalam Mengurangi Kecemasan Presentasi.....	33
B.	Kajian Perspektif Dakwah Islam	34
C.	Penelitian Terdahulu	37
D.	Hipotesis	44
E.	Kerangka Berpikir	44
BAB III.....		46
METODE PENELITIAN		46
A.	Jenis Penelitian	46
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	46
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	46
D.	Variabel Penelitian	46
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
F.	Validitas dan Realibilitas Instrumen	47
G.	Teknik Analisis Data	51
BAB IV.....		56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		56
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian	56
B.	Penyajian Data.....	60
C.	Pengujian Hipotesis	67
D.	Pembahasan Hasil Penelitian	69
1.	Perspektif Teoretis	69
2.	Perspektif Keislaman	73

BAB V	76
PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran dan Rekomendasi	77
C. Keterbatasan Penelitian	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	88
BIOGRAFI PENELITI.....	101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

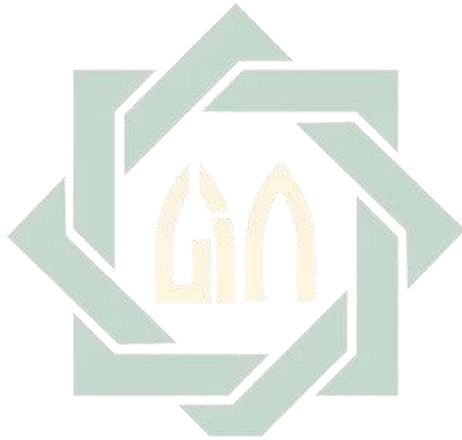
TABEL 3.1 HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN PRPSA	48
TABEL 4.1 HASIL PRETEST SISWA KECEMASAN PRESENTASI	63
TABEL 4.2 HASIL POSTTEST SISWA KECEMASAN PRESENTASI	65



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 3.1 HASIL UJI RELIABILITAS INSTRUMEN	51
GAMBAR 3.2 HASIL UJI NORMALITAS VARIABEL KECEMASAN PRESENTASI.....	54
GAMBAR 4.1 HASIL UJI ANALISIS DESKRIPTIF KECEMASAN PRESENTASI.....	66
GAMBAR 4.2 HASIL UJI HIPOTESIS PAIRED SAMPE T TEST KECEMASAN PRESENTASI.....	68



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Nurkholiq Nenden Maryati. "Transformasi Emosi Melalui Dzikir Dan Shalat Dalam Konteks Pendidikan Islam: Studi Kualitatif Tentang Penanganan Stres Dan Kecemasan." *Jurnal Pendidikan Guru Madarasah Ibtidaiyah* 4, no. 02 (2024): 205–15.
- Amalia, Wini, Hadi Abdilah, and Kartika Tarwati. "Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3, no. 10 (2023): 3326–37.
- Anggraini, Fitria Dewi Puspita, Aprianti Aprianti, Vilda Ana Veria Setyawati, and Agnes Angelia Hartanto. "Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas." *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (May 2022): 6491–504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>.
- Anisaningtyas, Galuhpritta. "Psikologi Kecemasan: Menstimulasi Dzikir Sebagai Relaksasi Bagi Siswa Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren At-Taqwa Putri." *Bayyin: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 1, no. 1 (2023): 68–79. <https://doi.org/10.71029/bayyin.v1i1.10>.
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Armasari, Ayu Km Kurnia Dwi, Nym Dantes, and Md Sulastrri. "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi SISTEMATIS Untuk Meminimalisasi Tinglkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 1, no. 1 (2013).
- Aryandika Firmansyah, M. Yazid Fathoni, Wismanto Wismanto, Dio Herfanda Bangun, and Muhammad Hanif Nasution.

“Pandangan Islam Dalam Memaknai Hakikat Manusia.”
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam 2, no. 1
(January 2024): 88–103.
<https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i1.63>.

Dalimunthe, Raudah Zaimah and Rahmawati. “Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.” *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2019): 40–48.

Ezra Addo Setiawan and Anniez Rachmawati Musslifah. “Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja.” *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora* 1, no. 3 (2023): 92–101.
<https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.326>.

Febbyanti, Ferlysta Ayu. “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di SMK NEGERI 1 METRO Tahun Ajaran 2012/2013.”, 2013, 1–9.

Febriani, Gita, Dodi Pasila Putra, F Afrinaldi, and Adhilla Yusri. “Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Dimasa Pandemi Covid-19 Di SMPN 1 Sungai Pua.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 5 (2022): 2190–99.

Giri, Putu Agus Semara Putra. *Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. 20, no. 1 (2020): 1–9.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>.

Goeyardi, Wandayani. “Penerapan Metode Presentasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Pada Mata Kuliah Berbicara Lanjutan 2 Mahasiswa Sastra Cina, Fib Ub.” *Praniti: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra* 2, no. 3 (2022): 191–200.

- Harahap, Mei Adelina, Nurelilasari Siregar, and Nefonavratilova Ritonga. "Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor Di Ruang Rawat Bedah." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)* 6, no. 1 (2021): 45–51. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.402>.
- Haratikka, Haya, and Rapat Piter Sony. "Students' Anxiety in Presentation." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 6 (2023): 8030–39. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4274>.
- Hariyono, Dyta Setiawati, and Lita Ariani. "Penggunaan Teknik Konseling Dalam Menurunkan Kecemasan Yang Tinggi Pada Klien Di Puskesmas Banjarmasin Indah." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 6, no. 1 (2020): 26–31. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>.
- Ilmi, Jainal. "Terapi Disensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Ketakutan Pada Anak Dengan Fobia Telur Asin." *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 8, no. 4 (2020): 145–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14785>.
- Inggriani, Angelia, and Suhendar Janamarta. "Pengaruh 'Brand Name', 'Perceived Quality', Harga terhadap Keputusan Pembelian Bahan Bakar Minyak jenis Super, Studi Kausalitas pada Pengguna Motor Produksi Masal di Shell BSD 1 Jalan Pahlawan Seribu." *Primanomics : Jurnal Ekonomi & Bisnis* 17, no. 3 (September 2019): 26. <https://doi.org/10.31253/pe.v17i3.188>.
- Irmawati, Yesi. "Desentraliasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 4, no. 2 (2022): 126–36. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i2.3437>.

- Izzah, Adibah Nurul, and Ishlakhatu Sa'idah. "Systematic Desensitization Technique's Effectiveness in Reducing Public Speaking Anxiety in MAN 1 Pamekasan Students." *Al-Hiwar : Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah* 11, no. 1 (2023): 1. <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v11i1.8922>.
- Jendra, Arya Firmanu, and Sugiyo Sugiyo. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 4, no. 1 (2020): 138–59. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>.
- Joni Putra. *Manusia Dalam Perspektif Islam*. Penerbit Tahta Media Group, 2024.
- Juwaidah, Afrida, Pauzan Pauzan, Hery Rahmat, Nurul Lailatul Khusniyah, and Ibnu Hisyam. "Analyzing Symptoms and Causing Factors of Speaking Anxiety in English Presentations Among University Students." *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 8, no. 1 (2025): 1–16. <https://doi.org/10.33366/ilg.v8i1.6851>.
- Khoirur Reza, Vara Dwi Wahyuni, Risa Munna Asrofiyah, and Miftakhul Jannah. "Bicara Tanpa Ragu: Peran Efikasi Diri Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Pada Saat Presentasi." *Jurnal Psibernetika* Vol. 17, no. 2 (2024): : 116–124. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Kholisin. "Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Ilmu Dakwah* 34, no. 1 (2014): 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34i1.65>.
- Laila, Nur, Rahma Chairunnisa, Salwa Dwi, Damayanti Hariyanto, and Nazlah Fauzi. *Kemampuan Meningkatkan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. 9 (2025): 18583–93.

- Lesmana, Hendra. *Pengaruh Sistem Informasi Akuntansi dan Pengendalian Internal Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Di Kelurahan Pasarbatang*. 1, no. 1 (2021).
- Lestari, Yuni, Syarifuddin Latif, and Ratna Widiastuti. “Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis.” *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 2, no. 3 (2013): 1–12.
- Listiyani, Yuli, Muhammad Anas, and Akhmad Harum. “Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas SMA Negeri 10 Gowa.” *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY AND SOCIAL STUDIES* 3, no. 6 (2023): 91–98.
- Mamesah, Michiko, and Neni Nur Utami. “Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Di SMPN 232 Jakarta.” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2022): 46–52. <https://doi.org/10.21009/insight.101.07>.
- Naor Yosefina David de and Sitasari Novendewati Wahyu Safitri. “Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren.” *JCA Psikologi* 2, no. 2 (2021): 98–106.
- Ningrum, Nining Mustika. *Self Healing :Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan*. 2023.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (October 2020): 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.
- Ocktavia, Latifatur, Abu Yazid, Adnan Qudni, Puput Lestari, Universitas Islam, Zainul Hasan, Genngong Sudirman, No 360 Semampir, and Kraksaan Probolonngo. “Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut

Tauhid Pesantren Zainul Hasan Hasan Genggong.” *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 8, no. 1 (2025): 2025.

Oktavia, Anisa, Fitria Kasih, and Citra Imelda Usman. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Behavioral Counseling with Systematic Desensitization Technique To Reduce Anxiety.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop* 4, no. 2 (2024): 67–74.

“PENGARUH DISIPLIN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. ITAMA BEKASI.” *JURNAL ILMIAH M-PROGRESS* 14, no. 1 (January 2024). <https://doi.org/10.35968/m-pu.v14i1.1187>.

Peni Khaerunnisa, Agung Nugraha, Cucu Arumsari. “Pofil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMA.” *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 4, no. 3 (2020): 1–10. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>.

Purwati, S. Tajri, S. I. “Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Kelas.” *Jurnal Bimbingan Konseling (Semarang)* 1, no. 2 (2012): 81–87.

Puspitaningtyas, Dewi. “Kecemasan Berbicara Dalam Presentasi Bahasa Indonesia Siswa Kelas Xi-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan.” *Jurnal Linguistik* 1, no. 1 (2012): 1–9.

Putri, Dwi Widarna Lita. *Psikologi Klinis*. Edited by Nikmatullah. Kota Mataram, 2022.

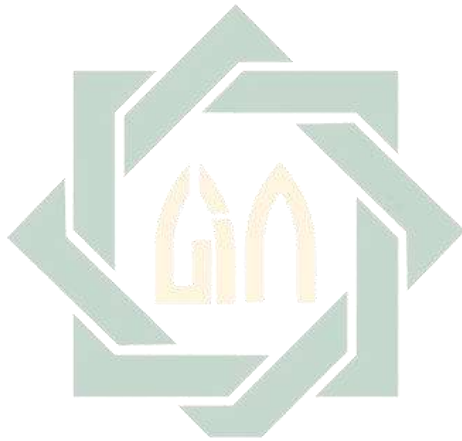
Rahayu, Widya Adharyanty, Suastika Yulia Riska, Lilis Widayanti, Adriani Kala’lembang, and Yudistira Arya Sapetra. “Edukasi Pembuatan Media Presentasi Interaktif Dengan Memanfaatkan Mentimeter.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 2 (2022): 206–14. <https://doi.org/10.32815/jpm.v3i2.434>.

- Rahmulyani, Nindya Ayu Pristanti, and Pawlin Silitonga. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021*. 5, no. 4 (2021): 69–74.
- Riantika, Ona, and Wikan Galuh Widyarto. “Keefektifan Konseling Perilaku Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Perilaku FOMO (Fear of Missing Out) Di MAN 1 Jombang.” *Jurnal Al-Taujih* 10, no. 2 (2024): 79–89.
- Rizka Zulfikar, Fifian Permata Sari, Anggi Fatmayati, Kartika Wandini, Tati Haryati, Sri Jumini, Nurjanah, Selvi Annisa, Oktavy Budi Kusumawardhani, Rifatul Mutiah, and Alexander Indrakusuma Linggi, Hafid Fadilah. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF Teori, Metode Dan Praktik*. Penerbit Widina Media Utama, n.d.
- Rofiq, Arif Ainur, Edris Zamroni, and Dini Farhana Baharudin. “Bagaimana Konseling Islami Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Mengatasi Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19?” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 9, no. 2 (2021): 180. <https://doi.org/10.29210/161700>.
- Sabirin, Yoga Basyiril, and Hamidullah Mahmud. “Motivasi Perspektif Al-Quran Dalam Membangun Kepercayaan Diri (Kajian Surah At-Thaha 25-28 : Tafsir Al-Misbah).” *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024).
- Salsabila, Andi Ainun Fanira, Sri Hayati, and Andi Muhammad Aditya. “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 533–39. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2345>.

- Sandana, Maya, and Siti Rahmi. “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 7–10. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.752>.
- Saputri, Velda Fiska, and Endang Sri Indrawati. “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo.” *Jurnal EMPATI* 6, no. 1 (2017): 425–30. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>.
- Setyanto, Jonathan Kent, and Dewita Karema Sarajar. “Hubungan Self-Esteem Dengan Public Speaking Anxiety Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Salatiga.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 12–24. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6153>.
- Sitinjak, Shenny Ayunuri Beata, Adrallisman, Sonya Ayu Kumala, Riris Mutiara Paulina Simamora, and Hot Saut Halomoan. “Mengatasi Kecemasan Dan Rasa Takut Dalam Public Speaking: Pelatihan Public Speaking Pada Siswa SMK Karmel Tangerang.” *Abdi Dharma* 4, no. 2 (2024): 209–20. <https://doi.org/10.31253/ad.v4i2.3276>.
- Solikin, Asep, Sari Mulia, and Karyanti Karyanti. “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Kelas.” *Pedagogik: Jurnal Pendidikan* 18, no. 2 (2023): 210–16. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v18i2.5868>.
- Suardika, I Nyoman. “Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Pada Siswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 1 (2022): 25–34. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.50364>.

- Subekti, Amin, Edi Purwanta, and Sely Franciska. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian." *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 6, no. 4 (2025): 2745–55. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i4.4873>.
- Sugiono, Noerdjanah, and Afianti Wahyu. "Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation." *Jurnal Keterampilan Fisik* 5, no. 1 (May 2020): 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>.
- Sugiyono. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Bandung: ALFABETA, CV., 2019.
- Suratin, Natthakit, and Virasuda Sribayak. "Factors Contributing to Speaking Anxiety and Anxiety Reduction Techniques in Thai Adult EFL Learners." *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network* 18, no. 1 (2025): 294–319. <https://doi.org/10.70730/MYTS3987>.
- Utama, F P, M Japar, and A Awalya. "The Effectiveness of Group Counseling Using Stress Inoculation Training and Systemic Desensitization Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety." *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 3 (2021): 214–19.
- Wahyuni, Endang. *Hubungan Self-Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. 05 (2015).
- Wahyuni, Sri. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri." *Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas III SDN Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta* 11, no. 2 (2016): 197.

Wulandari, Fifi Aris. *Implementasi Paradigma Integratif Alam Empat Keterampilan Berbahasa Indonesia pada Kurikulum 2013 di Madrasah Ibtidaiyah*. 23, no. 1 (2022).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

LAMPIRAN-LAMPIRAN