

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK DESENTISISASI SISTEMATIS
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 PANGKEP**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi
Matappa

Oleh :

**NUR LINDA
920862010016**

**ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk
Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa
di SMA Negeri 1 Pangkep

Atas nama saudara (i) :

Nama : Nur Linda

NIM : 920862010016

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk diseminarkan.

Pangkajene, 29 Juni 2024

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep


A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H

Pembimbing II


A.AZTRI FITHRAYANI ALAM, S.H., S.Pd., M.H

Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan dan
Konseling


AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Andi Matappa Pangkep



A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua : Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd



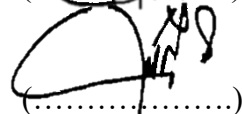
Sekretaris : A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH



Penguji :1. A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd



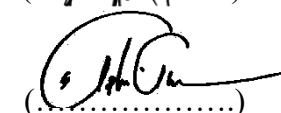
2. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd



Pembimbing : 1. Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd



2. A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NUR LINDA

NIM : 920862010016

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis
Untuk mengurangi kecemasan Menghadapi Ujian Pada
Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 29 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



NUR LINDA

MOTTO

“Yakin adalah kunci jawaban dari segala permasalahan, dengan bermodal yakin merupakan obat mujarab penumbuh semangat hidup”

(Nur Linda)

Kupersembahkan karya ini

sebagai kado istimewa buat Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang telah berkorban untuk kesuksesanku serta buat saudara-saudaraku yang senantiasa membantu dan mengarahkan dengan penuh keikhlasan, semoga karunia-Nya mengiringi kita semua. Amin...

ABSTRAK

NUR LINDA, 2024. Pengaruh Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk mengurangi kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Dibimbing oleh Bapak Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Aztri Fithrayani Alam, Sh.,S.Pd.,Mh sebagai pembimbing II.

Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. (2) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. (3) Apakah ada pengaruh penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah penerapan teknik desensitisasi sistematis pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. (3) Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Jumlah populasi pada penelitian ini 366 siswa, dan sampel sebanyak 30 yang pilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis statistik inferensial, yaitu t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 pangkep, dilakukan dalam bentuk layanan konseling kelompok meliputi : tahap pembentukan, tahap perahlian, tahap inti melaksanakan kegiatan teknik *desensitisasi sistematis*, dan tahap pengakiran.(2) Gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian di kelas XI SMA Negeri 1 Pangkep sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *desensitisasi sistematis* berada dalam kategori tinggi dan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian setelah diberikan perlakuan berupa teknik *desensitisasi sistematis* berada pada kategori rendah, (3) Teknik *Desensitisasi sistematis* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian, dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan siswa setelah memperoleh teknik *desensitisasi sistematis* di kelas XI SMA Negeri 1 Pangkep Artinya penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* ini efektif digunakan di SMA Negeri 1 Pangkep dalam hal mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa.

Kata Kunci: Teknik *Desentisisasi Sistematis*, Kecemasan Menghadapi Ujian.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul "Pengaruh Penerapan Teknik Desentisisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Pangkep" dapat diselesaikan sebagai salah satu tugas Akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan "S.Pd." pada Jurusan Bimbingan dan konseling di STKIP Andi Mattapa Pangkep.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orangtuaku Ayahanda Hasanuddin dan Ibunda Masniati, yang tercinta dengan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya dalam mendidik dan membesarkan ananda disertai dengan iringan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya, dan kepada bapak Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd sebagai dan Ibu Aztri Fithrayani Alam, Sh.,S.Pd.,Mh. masing-masing selaku pembimbing I dan II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Hj. Zaorah, S.Pd, selaku ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH, MH., selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep
3. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep yang telah banyak membantu dalam proses perkuliahan
4. Bapak dan Ibu Dosen STKIP Andi Matappa Pangkep, khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
5. Syamsul Ardi, S.Pd. M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pangkep, beserta guru-guru yang telah mengizinkan dan membantu penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Aarliady, S.Pd. Gr., selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Pangkep yang telah banyak membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan Mahasiswa (i) Program Studi Bimbigan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep, yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Akhirnya dengan

segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga tulisan ini ada manfaatnya.

Pangkajene, 17 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Pustaka	8

B. Kerangkah Pikir	21
C. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	24
B. Variable dan Desain Penelitian	24
C. Definisi operasional Variabel	28
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
E. Populasi Dan Sampel	29
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
KEPUSTAKAAN	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66
RIWAYAT HIDUP	131

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama	Halaman
3.1.	Populasi Penelitian	29
3.2.	Sampel Penelitian	31
3.3.	Gradasi jawaban Angket skala likert	33
3.4.	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	34
4.1.	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	38
4.2.	Hasil Analisis Deskriptif	47
4.3.	Data Tingkat Kecemasan Siswa	48
4.4.	Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu	49
4.5.	Distribusi Hasil Observasi Kelompok	50
4.6.	Hasil Analisis Uji Normalitas Data	52
4.7.	Hasil Analisis Uji Homogenitas	53
4.8.	Paired Samples Statistics	53
4.9.	Paired Samples Correlations	54
4.10.	Hasil analisis Uji T	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama	Halaman
1.	Kerangkah Pikiri	22

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama	Halaman
1.	Skenario Penelitian	67
2.	Kisi-kisi Angket Sebelum Uji Coba	73
3.	Angket Sebelum Uji Coba	74
4.	Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba	78
5.	Angket Setelah Uji Coba	79
6.	Hasil Tabulasi Analisis Angket Sebelum Uji Coba	82
7.	Hasil Tabulasi Analisis Angket Pretest	83
8.	Hasil Tabulasi Analisis Angket Posttest	84
9.	Analisis Statistik Deskriptif	85
10.	Lembar Observasi Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	88
11.	Analisis Individual	92
12.	Analisis Kelompok	93
13.	Analisis Statistik Inferensial	94
14.	Tabel T tabel	96
15.	Panduan Wawancara	97
16.	Gambar Kegiatan	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan dan konseling merupakan bagian tak terpisahkan dari sebuah sistem pendidikan. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dalam pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan pendidikan di sekolah. Usaha untuk mencapai tujuan sistem pendidikan, yaitu pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, sebagai salah satu peran selain guru mata pelajaran dan staf administrasi pendidikan. Ketiga komponen hakikatnya sama untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pencapaian tujuan pendidikan di Indonesia telah tertuang dalam Undang-undang sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 yang menyatakan "Pendidikan adalah bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". Demikian para peserta didik yang mengalami permasalahanpun bisa lebih tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya tanpa adanya rasa khawatir akan timbulnya permasalahan yang lebih besar lagi. Salah satu permasalahan yang kerap dihadapi peserta didik adalah kecemasan.

Indonesia merupakan negara dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat. Diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja mengalami kecemasan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 prevalensi penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional secara nasional seperti gangguan kecemasan sebesar 6%.⁷ Menurut data WHO pada tahun 2015 terdapat sekitar 4,4% populasi dunia atau 322 juta jiwa terkena depresi dan sekitar 3,6% populasi dunia atau 264 juta jiwa terkena kecemasan. Dan salah satu kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Adapun menurut para ahli bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) dalam (Muyasaroh et al, 2020).

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan gairah fisiologis (Muyasaroh et al, 2020). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Annisa, 2020). Adapun menurut Nevid dkk (Annisa, 2016) ciri-ciri kecemasan yaitu kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, dan pening atau pingsan. Dan ternyata terdapat beberapa kesamaan ciri-ciri kecemasan yang

ditemukan peneliti disekolah yaitu gugup, gemetar, berkeringat, tegang dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Pangkep Tanggal 15 Agustus 2023, ternyata terdapat siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian adapun ciri-cirinya yaitu kegelisahan, gugup, gemetar, berkeringat, tegang dan sulit berkonsentrasi sehingga dapat saya simpulkan bahwa di SMA Negeri 1 Pangkep, disini terdapat siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Dengan adanya gejala kecemasan siswa seperti yang telah dikemukakan diatas, maka gejala tersebut perlu diatasi agar tidak berdampak fatal terhadap perkembangan siswa. Salah satu upaya yang dilakukan agar dapat mengurangi kecemasan yang dialami siswa yaitu dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. Teknik *desensitisasi sistematis* ini sangat cocok untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan.

Menurut para ahli bahwa *desensitisasi sistematis* sendiri merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku (Fitriani & Supradewi, 2019). Teknik *desensitisasi sistematis* adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan (Yusuf , 2021). *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 (Majid, 2020).

Ada juga hasil penelitian yang membuktikan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa di antaranya penelitian Ayu Kurnia Sari (2012) menyatakan penerapan model konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran siswa kelas VII A2 SMP Negeri 2 Sawan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa. Adapun hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hadiya Risyadi (2015) yang membuktikan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas X di SMAN 1 Pleret. Teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menekankan pada asumsi dasar teknik *desensitisasi sistematis*.

Berdasarkan hal tersebut maka kecemasan dalam menghadapi ujian sangat mempengaruhi hasil ujian sehingga harus diatasi dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian dengan tujuan dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa, maka diangkatlah judul untuk dikaji dan diteliti yaitu "Pengaruh Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah didalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep ?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep ?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah penerapan teknik *desensitisasi sistematis* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep.

3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi mahasiswa

Sebagai bahan masukan kepada mahasiswa mengenai teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

- b. Bagi peneliti

Sebagai bahan referensi bagi peneliti apabila mengadakan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan penelitian ini dan sebagai modal peneliti dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan nyata dalam dunia pendidikan.

- c. Bagi Program Studi

Sebagai bahan pertimbangan kepada program studi dalam rangka meningkatkan kualitas perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa

Memberikan pengalaman dalam mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

- b. Guru

Mampu menambah wawasan dalam melaksanakan layanan konseling melalui penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik.

c. Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan acuan lebih dalam mengenai penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan suatu hal yang tidak pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan gairah fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul ketika individu mengalami stres, ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai dengan respon fisik (detak jantung cepat, tekanan darah meningkat, dan lain-lain) dalam (Muyasaroh dkk. al. 2020). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Annisa, 2020). Kecemasan merupakan pengalaman subyektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan terhadap kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai dengan gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktivitas otonom (Suwanto 2015). Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang muncul karena

sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, namun sebagian besar penyebabnya tidak diketahui dan manifestasi dari kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis. (Sumirta et al. 2019).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang bertahan lama sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau tidak pasti akan terjadi dan berkaitan dengan perasaan ketidak pastian dan ketidak berdayaan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian.

b. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Nevid dkk (Annisa, 2016) ada beberapa ciri-ciri kecemasan yaitu:

- 1) Kegelisahan
- 2) Kegugupan
- 3) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 4) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- 5) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- 6) Banyak berkeringat
- 7) Telapak tangan yang berkeringat
- 8) Pening atau pingsan

Adapun menurut Jeffrey S (Ifdil and Anissa 2016), bahwa berbagai macam ciri kecemasan diantaranya yaitu :

- a) Kegelisahan
- b) Kegugupan
- c) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar

- d) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- e) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- f) Banyak berkeringat
- g) Telapak tangan yang berkeringat
- h) Pening atau pingsan
- i) Sulit bernafas
- j) Sering buang air kecil dan sebagainya

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu seperti gugup, gemetar, berkeringat, tegang, dan sulit berkonsentrasi.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Adler (Annisa, 2016) terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Pengalaman negatif pada masa lalu adalah alasan dari timbulnya rasa cemas yaitu timbulnya situasi yang kurang menyenangkan pada masa kecil yang bisa terulang kembali pada masa yang akan datang. Pikiran yang tidak rasional, meliputi: Kegagalan katastrofik, yaitu adanya keyakinan pada individu bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi pada dirinya sehingga individu mengalami perasaan cemas dan keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dan tidak sanggup dalam mengatasi

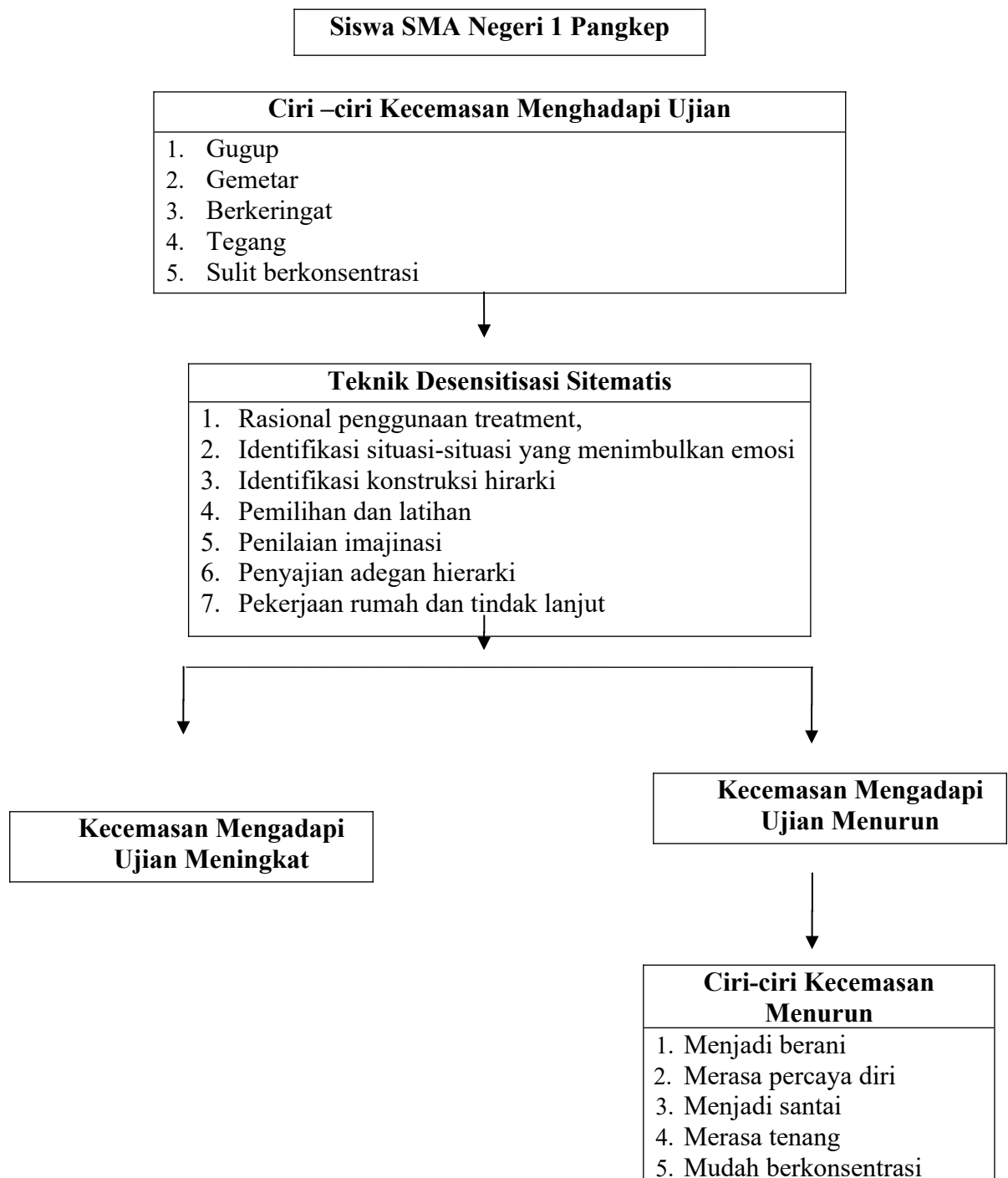
B. Kerangka Pikir

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) dalam (Muyasaroh et al, 2020).

Adapun kecemasan yang dimaksud oleh peneliti berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan peserta dikelas XII di SMA Negeri 1 Pangkep Tanggal 15 Agustus 2023 adalah kecemasan menghadapi ujian. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan sebuah upaya yang komprehensif salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

Teknik *desensitisasi sistematis* ini sangat cocok untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan. Karena Fitriani & Supradewi (2019) mengatakan bahwa *desensitisasi sistematis* sendiri merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku.

Ada juga hasil penelitian yang membuktikan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa telah banyak dilakukan, di antaranya penelitian Ayu Kurnia Sari (2012) menyatakan penerapan model konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa, hal ini terbukti dari peningkatan skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan. Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

H_0 = Pemberian teknik *desensitisasi sistematis* tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas di SMA Negeri 1 Pangkap.

H_1 = Pemberian teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas di SMA Negeri 1 Pangkap.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme, biasanya digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka dan analisis, sehingga disebut metode kuantitatif. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2013).

Dan jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017).

B. Variabel dan Desain Penelitian

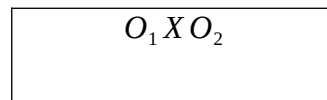
1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Dalam hubungannya variabel dibedakan menjadi variabel Independen atau variabel bebas, dan variabel dependen atau variabel terikat.

- a. Teknik *desensitisasi sistematis* sebagai variabel bebas (independen)
- b. Kecemasan menghadapi ujian sebagai variabel terikat (dependen)

2. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat mengetahui gambaran kecemasan menghadapi ujian pada siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono 2013). Desain ini digambarkan sebagai berikut:



(Sugiyono, 2006)

Keterangan :

O_1 = Nilai *Pretest* (Sebelum diberikan teknik *desensitisasi sistematis*)

X = Perlakuan (Teknik *desensitisasi sistematis*)

O_2 = Nilai *posttest* (Setelah diberikan teknik, *desensitisasi sistematis*)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap penentuan kelompok, *pretest*, pemberian perlakuan berupa teknik *desensitisasi sistematis*, dan *posttest* yaitu sebagai berikut:

- a. Penentuan sampel eksperimen sebanyak 30 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sangat tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*.
- b. Pelaksanaan *pretest* terhadap subyek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian di kelas XI.

c. Pemberian teknik *desensitisasi sistematis* terhadap siswa, yang dibagi atas beberapa tahap yaitu:

1) Rasional

Konselor memberikan *counter condition* tentang penjelasan kegiatan

2) Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi

Konselor meminta konseling untuk mengemukakan situasi-situasi apa saja yang membuatnya mengalami kecemasan dan konselor memodelkan situasi yang membuat konseli mengalami kecemasan

3) Identifikasi konstruksi hirarki

Konselor membantu siswa mengidentifikasi butir-butir hierarki berdasarkan jawaban siswa, lalu konselor membantu siswa mengeksplorasi butir-butir yang memenuhi kriteria, kemudian konselor menjelaskan tujuan merangkai butir-butir hierarki menurun makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan dengan menggunakan skala 0-100, setelah itu konselor membantu siswa menambahkan ataupun mengurangi butir hirarki agar di peroleh butir hirarki yang rasional

4) Pemilihan dan latihan

Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikan peranannya dalam desensitisasi, lalu konselor melatih konseli menggunakan respon penaggulangan dan menyarankan konseli berlatih setiap hari, kemudian konselor menyuruh siswa sebelum dan setelah latihan untuk menilai level perasaan kecemasannya, setelah itu konselor meneruskan latihan sampai siswa dapat membedakan level-level yang

berbeda dari kecemasannya dan dapat menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.

5) Penilaian imajinasi

Konselor menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi kemudian konselor mengukur kapasitas siswa untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup

6) Penyajian adegan hierarki

Konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode penyajian adegan yang akan digunakan kemudian konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode pemberian signal yang digunakan. Konselor menggunakan metode perekaman tertulis selama penyajian adegan untuk mencatat kemajuan siswa dalam setiap penanganan butir-butir hirarki

7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor memberi tugas pekerjaan rumah kepada siswa kemudian konselor menginstruksikan siswa untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan lalu konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah itu, setelah itu konselor menghentikan program bantuan jika seluruh item dalam hierarki telah disajikan dan konseli berhasil memfisualisasikan dan mempraktekannya dalam situasi yang nyata tanpa mengalami perasaan cemas

- d. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian semester, seperti halnya pada pelaksanaan *pretest*.

C. Definisi Operasional variabel

1. Pemberian teknik *desensitisasi sistematis* adalah suatu teknik pemberian bantuan dalam mengurangi kecemasan siswa dengan cara rileksasi sampai pada proses imajinasi sehingga dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.
2. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah merupakan sebuah tanda adanya gangguan psikologis atau ketakutan yang dialami ketika siswa hendak atau sedang menghadapi ujian, yang ditandai dengan perasaan kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, dan pening atau pingsan.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pangkep Jl. Andi Mauraga No.1, Jagong, Kec. Pangkajene, Kabupaten Pangkajene Dan Kepulauan. Peneliti bermaksud mengadakan penelitian di lokasi tersebut dikarenakan berdasarkan observasi yang pernah peneliti lakukan di lokasi itu, peneliti menemukan bahwa di lokasi tersebut terdapat permasalahan sesuai dengan apa yang akan diteliti.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA Negeri 1 Pangkep.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 pangkep:

Tebel 4.1: Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilakukan
1	Kamis, 2 Mei 2024	Pertemuan I: Menyebarakan angket <i>pre-test</i> sampel penelitian
2	Senin, 6 Mei 2024	Pertemuan II: Melakukan pemberian informasi
3	Selasa, 7 Mei 2024	Pertemuan III: Pemberian teknik <i>desensitisasi sistematis</i>
4	Senin, 13 Mei 2024	Pertemuan IV : Pelaksanaan teknik <i>desensitisasi sistematis</i> dan Memberikan pekerjaan rumah kepada siswa
5	Selasa 14 Mei 2024	Pertemuan V : Melakukan diskusi
6	Senin 20 Mei 2024	Pertemuan VI: Menyebarakan kembali angket <i>pros-test</i> sampel penelitian setelah siswa diberikan teknik <i>desensitisasi sistematis</i> untuk mengetahui perubahan siswa setelah diberikan teknik <i>desensitisasi sistematis</i> .

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam menerapkan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA Negeri 1 pangkep sebagai berikut:

1) Pertemuan I Pelaksanaan *Pres-test*

Hari/Tanggal : Kamis, 2 Mei 2024
 Waktu : 45 Menit
 Kegiatan : Membagikan anget pre-test
 Tempat Layanan : Ruangan kelas

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 2 Mei 2024, di ruang kelas. Pertemuan pertama ini adalah kegiatan membagikan angket *pre-test* kepada siswa. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pembagian angket *pre-test* ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dalam hal ini penerapan teknik *desensitisasi sistematis*. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Peneliti mengucapkan salam dan berdoa setelah itu menanyakan kabar siswa. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing.. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara peneliti dan siswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan

dengan lancar. Setelah semua siswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

- b. Peneliti membagikan angket *pre-test* terlebih kepada siswa sebelum melakukan pemberian teknik *desensitisasi sistematis* yang akan dilakukan pada hari yang telah ditentukan. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 30 orang.
- c. Peneliti membagikan angket *pre-test* untuk siswa isi selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan dan langkah-langkah kegiatan *pre-test*.
- d. Setelah siswa mengisi angket *pre-test*, maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa, kemudian peneliti membuat kesepakatan dengan siswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pertemuan I.

2) Pertemuan II Pemberian Informasi

Hari/Tanggal : Senin, 6 Mei 2024

Waktu : 45 Menit

Pendekatan/Teknik : Teknik *desensitisasi sistematis*

Tempat Layanan : Ruang kelas

Kegiatan ini dilaksanakan pada senin tanggal 6 Mei 2024, di ruang kelas. Pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* tahap pertama yaitu membagikan bahan informasi kepada siswa mengenai

teknik *desensitisasi sistematis* dan format pernyataan. Tujuan dari tahap kegiatan ini yaitu agar siswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian teknik *desensitisasi sistematis*. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Peneliti mengucapkan salam dan berdoa kemudian menanyakan kabar siswa, setelah itu peneliti melakukan *ice breaking*. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara peneliti dan siswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua siswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.
- b. Menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan II, yaitu agar siswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian tentang teknik *desensitisasi sistematis* dan menuliskan format pernyataan.
- c. Mengakhiri, peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa, kemudian peneliti membuat kesepakatan dengan siswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pertemuan II.

3) Pertemuan III Pemberian Teknik Desensitisasi Sistematis

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Mei 2024

Waktu : 45 Menit

Pendekatan/Teknik : Teknik *desensitisasi sistematis*

Tempat Layanan : Ruang kelas

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 7 Mei 2024 di ruangan kelas. Pertemuan ini dilakukan oleh siswa. Pada tahap ini peneliti memberikan teknik *desensitisasi sistematis*. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar siswa mampu melaksanakan teknik *desensitisasi sistematis* dengan rileks. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Peneliti mengucapkan salam dan berdoa, kemudian menanyakan kabar siswa, setelah itu peneliti melakukan *ice breaking*. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara peneliti dan siswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua siswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.
- b. Disini peneliti mulai memberikan teknik *desensitisasi sistematis* kepada siswa sebelum masuk ke tahap pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* seperti: rasional penggunaan treatment dimana peneliti memberikan *counter condition* tentang penjelasan kegiatan, kemudian mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dimana meminta konseling untuk mengemukakan situasi-situasi apa saja yang membuatnya mengalami kecemasan, selanjutnya peneliti membantu siswa mengidentifikasi butir-butir hierarki berdasarkan jawaban siswa, lalu peneliti membantu siswa mengeksplorasi butir-butir yang memenuhi kriteria disini peneliti menjelaskan tujuan merangkai butir-butir hierarki menurun makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMA Negeri 1 pangkep, dilakukan dalam bentuk layanan konseling kelompok meliputi : tahap pembentukan, tahap perahlian, tahap inti melaksanakan kegiatan teknik *desensitisasi sistematis*, dan tahap pengakiran.
2. Gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian di kelas XI SMA Negeri 1 Pangkep sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *desensitisasi sistematis* berada dalam kategori tinggi dan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian setelah diberikan perlakuan berupa teknik *desensitisasi sistematis* berkurang atau berada pada kategori sedang.
3. Teknik *Desensitisasi sistematis* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian, dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan siswa setelah memperoleh teknik *desensitisasi sistematis* di kelas XI SMA Negeri 1 Pangkep Artinya penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* ini efektif digunakan di SMA Negeri 1 Pangkep dalam hal mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diambil, disarankan untuk:

1. Siswa diharapkan dapat menghilangkan sikap negatif yang menyebabkan dirinya mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi proses belajarnya yang merugikan diri sendiri.
2. Guru bimbingan dan konseling, hendaknya dapat menerapkan teknik *desensitisasi sistematis* kepada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan bimbingan dan konseling, agar dapat mengembangkan teknik *desensitisasi sistematis* pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Riswandi & Dkk . (2014) .”Peran Guru Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Pedagogik”. *Jurnal Pendidikan*, 09, N0. 2.
- Annisa, & dkk. (2016).” Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)”. *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5, No. 2.
- Annisa Herlida Sari (2020).”Studi Kasus Strategi Guru Dalam Kegiatan Menggambar Untuk Pengembangan Seni Rupa Anak”. *Jurnal Pelita PAUD*, 04. No,02.
- Ahmad, Y. (2021). "Efektifitas Konseling Behavioral Dengan teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa". *Journal Of Education, Research And Technology*, 01, No. 02.
- Aksanti, P. R. (2023). "Apa itu Axiety? Berikut Penjelasannya Macam Dan Dampaknya". Retrieved from Www. Tribunjogja.com: <https://jogja.tribunnews.com/2023/09/09/Apa-Itu-Anxiety-Berikut-Penjelasannya-Macam-Dan-Dampaknya?Page=3>
- Arifah (2014), “ Pengaruh Pemberian Informasi Tentang Persiapan Operasi Dengan Pendekatan Komunikasi Terapik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Bougenville RSUD Sleman”. *Jurnal Kebidanan*, 04, No.1.
- Arikunto, & Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Astuti,(2018). “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”, Skripsi, (Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Desfi, D. (2014). Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Menghadapi SBMPTN, Jakarta.
- Fahmi. (2016). Pengantar Manajemen Sumber Daya Manusia Konsep Dan Kinerja. Mitra Wacana Media: Jakarta.
- Fitriani & Supradewi, (2019). “Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia”. *Journal Of Psychology*, 03, No.02.

- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Cetakan Ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Herman & Nirwana. (2016). “ Teknik Dessensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa”. *Journal. Unp. Ac.Id/Index. Php, Konselor,05, No.2*.
- Novitasari, E. (2020). ‘*Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII di Smp Negeri 06*’. Kota Bumi Lampung Utara: Novitasari, Erlyn.
- Nursalim. (2015).”Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum”. *Jurnal Psycho Idea, 04, No.02*.
- Majid, A. N. (2020). “ Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahidiyah Untuk Mengatasi Fobia Sirene Ambulan Pada Seorang Remaja Di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi (Doctoral Dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya)”.
- Meoleong, J. Lexy. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Mochamad, N. (2013). *Strategi dan Konseling*, Akademia Permata, Jakarta.
- Mutiara Cahya. (2024). “Teori dan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Islam”. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 10, No, 06*.
- Muyasaroh Et Al, (2020). “ Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 In LP2M (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat)”.
- Muyasaroh, Dkk. Al. (2020). “Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19.” Lembaga 68 Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan Dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Riadi, M. (2023). *"Konseling Kelompok, Pengertian, Tujuan, Karakteristik, Teknik Dan Tahapan"*. Retrieved from Wwww. Kajianpustaka.Com: [https://Wwww.Kajianpustaka.Com/2021/12/Konseling Kelompok.Htm](https://Wwww.Kajianpustaka.Com/2021/12/Konseling%20Kelompok.Htm).

- Riswandi, Andi & dkk. (2014). "Peran Guru Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian". *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 09, No.2
- Rokhim, N. (2023). "*Konseling Pengertian, Tujuan Dan Tahapan*". Retrieved from [Www.Deepublishstore.Com:https://Deepublishtore.Com/Blog/Materi/Konseling-Kelompok](https://deepublishstore.com/blog/materi/konseling-kelompok).
- Singh, A. S., & Masuku, M. B. (2014). *International Journal Of Economics, Commerce And Management Sampling Techniques & Determination Of Sample Size In Applied Statistics Research: An Overview*. [Http://Ijecm.Co.Uk/](http://ijecm.co.uk/)
- Slamet, & Nasrina, N. F. (2016). "Layanan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman". *Jurnal Hisbah*, 13, No. 1.
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta,CV.[https://Massugiyantojambi.Wordpress.Com/2011/04/15/Teori-Motivasi/](https://massugiyantojambi.wordpress.com/2011/04/15/teori-motivasi/)
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiantoro, Budi. (2018). "Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli". *Jurnal Nusantara Of Research*, 05, No.2.
- Sumirta Et Al. (2019). "Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung". *Jurnal Gema Keperawatan*, 12 No 2.
- Syahniar, & Herman, N. (2016). "Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa". *Jurnal Konselor*, 1, No. 1.
- Suwanto, Musis. (2015). "Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)." 1–17.
- Wahid, S., & Dkk. (2020). "Kontribusi Pendapatan Ibu-Ibu Pedagang Kaki Lima Terhadap Pendidikan Keluarga Di Pasar Sentral Pekkabata Kabupaten Polewali Mandar". *Journal Pegguruang: Conference Series*, 02, No.2.
- Winkel, W.S & Sri Hastuti. (2013). *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

GAMBAR KEGIATAN



RIWAYAT HIDUP



Saya NUR LINDA, lahir di LASUSUSA pada tanggal 11 Januari 2000. Anak ke Dua dari empat bersaudara, anak dari pasangan HASANUDDIN dan MASNIATI. Saya tinggal di Lasusua Kecamatan Lasusua, Kabupaten Kolaka Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara. Suku/Kewarganegaraan (Bugis/Indonesia). Pendidikan di mulai pada tahun 2008 di terima sebagai siswa MIN I Lasusua dan lulus pada tahun 2014. Melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Lasusua 4 pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017. Lalu sekolah menengah atas di SMK Negeri 1 Lasusua dengan mengambil Jurusan Otomatisasi Tata Kelolah Administrasi Perkantoran pada tahun 2017 dan lulus pada tahun 2020. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pangkajene pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata satu (S1)