EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEMESTER PADA MAHASISWADI STKIP ANDI MATAPPA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep

OLEH :

MURTINI

NPM 916862010076

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP)

ANDI MATAPPA PANGKEP

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

2020

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Pada Mahasiswa Stkip Andi Matappa.

Atas nama saudara:

Nama : Murtini

NPM : 916862010076

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah di periksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkajene, 13 Agustus 2020

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Pattola Muhajir, S.E. M.M.	**AHMAD YUSUF, S.Pd. M.Pd.**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling
A.Zam Immawan Alam, S.H.,M.H.	**Salmiati, S.Pd. M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep, sebagai salah persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu, 24 Oktober 2020.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

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

PANITIA PENGUJI

1. KETUA : **Pattola Muhajir, S.E. M.M**
2. SEKRTARIS **: Ahmad Yusuf, S.Pd. M.Pd.**
3. ANGGOTA **: 1) Dr. A. Aminullah Alam, M.Si**

2) Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Murtini

NPM : 916862010076

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggungjawab 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 ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 08 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH.

Yang membuat

Pernyataan

MURTINI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

MOTTO

Tugas kita bukanlah untuk gagal, tetapi tugas kita adalah untuk berhasil Walaupun kita tahu keberhasilan tak semudah membalik telapak tangan, Tapi ingatlah tekat yang kuat dan usaha yang sabar akan membawakan keberhasilan yang sempurnah di masa depan

Tiada usaha yang gagal, jika sabar, tawakkal dan do'a selalu di utamakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

ABSTRAK

MURTINI, 2020. Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep. Skripsi. Dibimbing oleh PATTOLA MUHAJIR, S.E. M.M. Dan AHMAD YUSUF, S.Pd, M.Pd. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menelaah Penerapan Relaksasi sebagai teknik Bimbingan Konseling untuk mereduksi kecemasan Menghadapi Ujian Semester di STKIP Andi Matappa. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa, (2) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan manghadapi ujian semester mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di di STKIP Andi Matappa, dan (3) Apakah ada pengaruh penerapan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa STKIP Andi Matappa. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa, (2) Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di STKIP Andi Matappa, dan (3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan konseling behavioral teknik desensiitisasi sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen terhadap 10 subjek penelitian yang merupakan mahasiswa STKIP Andi Matappa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial, yaitu teknik Uji-Z Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester di STKIP Andi Matappa pada saat pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori sangat tinggi. (2) Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester di STKIP Andi Matappa pada saat pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori tinggi. (3) terdapat pengaruh tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester di STKIP Andi Matappa pada saat pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori rendah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

Kata Kunci: Teknik desensitisasi sitematis, kecemasan menghadapi ujian semester.

PRAKATA

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memeberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berubah menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainnya skripsi ini terdapat tantangan dan hambatan. Namun, berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd. selaku Ketua Yayasan Matahari Matappa.
2. A. Zam Immawan Alam, SH., MH selaku Ketua sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. Salmiati, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah membantu dalam proses perkuliahan sampai dengan akhir penyelesaian studi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

4. Pattola Muhajir, S.E. M.M. dan Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd. masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan Dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahhanda (Etta) dan Ibunda tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan do'a yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
7. Saudara(i) serta keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan bantuan moril dan material dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa diucapakan terima kasih kepada calon imam Arwin Syam yang telah siap menemani, membantu, mensuport, memberikan semangat dan selalu memberi motivasi dalam penyususnan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat, Hasrianti, Rusmiana, Sriarismadaya, Salma dan Jahwia yang tiada henti mensuport dan selalu memberi bantuan ketika saya sedang terkendala dalam menyusun skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiwa yang telah banyak memeberikan pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurmnaan skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

perlu disempurnakan. Untuk itu, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.

Aamiin..

Pangkajene, 08 Agustus 2020

MURTINI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iii
MOTTO iv
ABSTRAK v
PRAKATA vi
ABSTRAK vi
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
DAFTAR GAMBAR xiii
BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

A. Kajian Pustaka 11
B. Kerangka Pikir 33
C. Hipotesis Penelitian 35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 36
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian 36

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

C. Variabel dan Desain Penelitian 37
D. Definisi Operasional Variabel..... 39
E. Popukasi dan sampel 39
F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan data 41
G. Teknik Analisis data..... 44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 48
B. Pembahasan..... 61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
C. Kesimpulan 65
D. Saran..... 65
KEPUSTAKAAN 67
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 69
RIWAYAT HIDUP.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama	Halaman
Tabel 3.1	Distribusi Populasi Penelittian	40
Tabel 3.2	Distribusi Sampel Penelitian	40
Tabel 3.4	Penskoran Item Angket	41
Tabel 3.4	Skala Persentase Observasi	45
Tabel 4.1	Tingkat Persentase Mahasiswa Saat Mengikuti Konseling Kelompok	55
Tabel 4.2	Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa	58
Tabel 4.3	Kecemasan Umum Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester	59
Tabel 4.4	Ringkasan Hasil Penelitian	60

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Pikir.....	34
Gambar 3.1	Desain One Group Pretest Posttest Design	38

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Halaman
1.	Sekenario Perlakuan	70
2.	Perosedur Gerakan Desensitisasi	74
3.	Daftar Hirarki Kecemasan	79
4.	Kisi-Kisi Angket Uji Coba	80
5.	Angket Uji Coba	81
6.	Kisi-Kisi Angket Setelah Uji Coba	86
7.	Hasil Angket Uji Coba	88
8.	Angket Setelah Uji Coba	89
9.	Hasil Angket Pretest dan Postest	92
10.	Pedoman Observasi	93
11.	Analisis Data Observasi	97
12.	Uji Validitas dan Reabilitas SPSS	98
13.	Data Hasil Penelitian	102
14.	Uji Analisis Deskriptif SPSS	103
15.	Histogram Pretest	104
16.	Histogram Postest	105
17.	Uji Normalitas SPSS	106
18.	Uji Homogenitas	108
19.	Hasil SPSS Perhitungan Uji Z-Test	109

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pendidikan nasional tidak terlepas dari proses pembelajaran dikampus. Kampus merupakan salah satu unsur yang dominan dalam penyelenggaraan pendidikan formal, di samping keluarga dan masyarakat. Pendidikan yang berlangsung di kampus meliputi seluruh aktivitas untuk membahas seperangkat materi pelajaran agar mahasiswa mempunyai kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Harapan keberhasilan pendidikan tersebut berlandaskan pada tujuan pendidikan nasional dalam undang-undang pendidikan No 20 tahun 2003, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta pradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut, sudah tentunya mahasiswa mengalami berbagai kendala. Salah satunya adalah kecemasan belajar yang mengakibatkan prestasi belajar mahasiswa tidak sesuai dengan harapan.

Kesulitan belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, mahasiswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada mata kuliah yang dianggap

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dosen tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ujian semester. Kecemasan dalam menghadapi ujian semester tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang kecerdasannya rendah, tetapi mahasiswa yang kecerdasannya tinggi dapat pula mengalami kesulitan belajar. Mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar, tidak dapat menyerap materi pelajaran yang disampaikan dosen sehingga mahasiswa akan malas dalam belajar, tidak dapat menguasai materi, menghindari mata kuliah, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan dosen, penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah (Makmun, 2009:309). Salah satu kesulitan belajar yang di alami oleh mahasiswa adalah perasaan cemas ketika menghadapi ujian semester pada mata kuliah yang dianggap sulit oleh mahasiswa.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tahafnya saja yang berbeda-beda. Freud (dalam Corey, 2007:17) mengungkapkan bahwa "kecemasan adalah semacam gelisah, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas". Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif. Dalam upaya menentukan apakah mahasiswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelitian yang seksama dengan cara mengenali *symptom* atau gejala beserta faktor-faktor yang melatar belakanginya. Masalah kecemasan menjadi fokus utama penelitian, karena sesuai dengan hasil observasi awal teridentifikasi banyak mahasiswa dalam setiap jenjang jurusan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian semester, terutama pada mata kuliah yang dianggap sulit.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri mahasiswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan dosen yang kurang bersahabat dan terlalu tegas merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor dosen. Penerapan disiplin kampus yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim kampus kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada mahasiswa yang bersumber dari faktor manajemen kampus. Sedangkan faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri mahasiswa dalam menghadapi ujian semester adalah, mahasiswa memandang ujian yang dihadapinya dirasa sulit dan tidak sanggup untuk menyelesaikan dengan baik. Mahasiswa lebih berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, sehingga untuk menggapai harapan tersebut membuat mahasiswa merasa cemas saat menghadapi ujian semester. Perasaan kurang yakin bisa menjawab tiap butir soal, takut jawabannya salah, takut nilai dan prestasinya turun, takut tidak lulus dan alasan lain merupakan penyebab kecemasan yang bersumber dari dalam diri mahasiswa.

Pada umumnya kecemasan menghadapi ujian semester terjadi karena mahasiswa merasa takut tidak bisa menjawab soal dengan sempurna, takut yang dipelajarinya tidak keluar dalam ujian, takut dikalahkan mahasiswa lain dan takut tidak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

lulus dalam ujian semester. Pada dasarnya apa yang dialami mahasiswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang telah dipelajari sebelumnya menjadi terlupakan saat ujian semester. Pendapat tentang pengaruh kecemasan ujian selaras dengan hasil penelitian Nawangsari (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Sementara itu, Nuryanti (2010) mengungkapkan bahwa pada umumnya kecemasan menghadapai ujian terjadi sebagai akibat mahasiswa menganggap tes sebagai masalah besar sehingga timbul kecemasan menghadapi ujian.

Pada prinsipnya, ujian semester bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh mahasiswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Tetapi sering kali mahasiswa menganggap ujian sebagai masalah besar sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi ujian. Kecemasan tersebut disebabkan karena adanya persepsi yang kuat dalam diri mahasiswa, dimana nilai ujian yang baik merupakan tanda kesuksesan belajar sedangkan nilai ujian yang rendah merupakan kegagalan dalam belajar. Adanya persepsi tersebut membuat mahasiswa menganggap bahwa nilai adalah satu-satunya indikator terpenting. Masyarakat juga sering kali menilai keberhasilan mahasiswa semata-mata berdasarkan pada nilai ujian, indeks prestasi (IPK) dan *ranking* yang berhasil diperoleh sehingga nilai ujian seringkali menjadi tujuan utama yang harus diraih oleh mahasiswa (Nuryanti, 2010). Kecemasan ujian semester mempengaruhi orang-orang yang di setiap bidang kehidupan. Lufi (2014 : 2) menyatakan “bahwa kecemasan ujian semester telah menjadi salah satu faktor yang paling mengganggu di

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

kampus dan di tempat lain dimana pengujian dilakukan". Selanjutnya diungkapkan melalui sebuah survey terhadap kebutuhan konseling, yang menemukan bahwa mahasiswa lebih banyak membutuhkan bantuan dalam menurunkan tingkat kecemasan ujian semester Hill & Wingfield (2013). Kenyataan tersebut menggambarkan bahwa pada umumnya mahasiswa membutuhkan bantuan yang tepat supaya kecemasan ujian semester yang dialami mahasiswa dapat direduksi.

Adapun ciri-ciri mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian semester menurut Nevid (2017:111) yaitu gelisah, tubuh gemetar, berdebar dengan keras, tangan dingin dan lembab, mengeluarkan banyak keringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, wajah memerah, sensitif dan mudah marah. Sudah tentunya kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester harus mendapatkan upaya penanganan yang efektif sehingga mahasiswa bisa mengikuti ujian dengan tenang. Sebagai PA yang bertugas menangani permasalahan mahasiswa dan meningkatkan mutu pendidikan, memiliki kewajiban untuk menangani masalah kecemasan ujian semester yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan oleh peneliti di STKIP Andi Matappa. Ditemukan penomena berupa tinggi tingkat kecemasan mahasiswa pada ujian. Hal ini di tandai adanya perilaku mahasiswa yang menunjukkan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut yaitu mahasiswa sangat gelisah, dimana mahasiswa tidak konsentrasi pada saat menghadapi ujian semester sehingga mahasiswa sering mengeluarkan keringat berlebihan. Wajah terlihat memerah, jantung berdebar, mahasiswa merasa cemas dan takut akan nilai yang tidak sesuai dengan harapannya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakanng yang telah dipaparkan di atas, peneliti dapat merumuskan permasalahan yang akan menjadi objek kajian pada penelitian ini:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di STKIP Andi Matappa?
3. Apakah ada pengaruh penerapan konseling behavioral teknik desensiitisasi sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di STKIP Andi Matappa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kecemasan menghadapi Ujian

a. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Dalam kehidupan sekarang ini sering dikatakan *"age of anxiety"* abad kecemasan. Kecemasan merupakan "emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh istilah seperti khawatiran, prihatin, tegang, dan takut yang dialami oleh semua manusia dalam derajat yang berbeda-beda" (Nevid, 2013:163) sedangkan menurut Chaplin (2002) menyatakan "bahwa kecemasan, ketakutan merupakan bagian dari kehidupan manusia". Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Bagaimanapun juga, bila kecemasan ini berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi hal itu dianggap sebagai hambatan dan dikenal sebagai masalah khusus. Jadi kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan (Nevid, 2013).

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang (Nevid, 2013). Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Nevid, 2013). Pengertian kecemasan adalah perasaan yang sifatnya umum yang mana seseorang merasa ketakutan dan kehilangan kepercayaan dirinya yang tidak jelas asal dan wujudnya. Dengan demikian, kecemasan adalah ketakutan yang disertai hilangnya percaya diri.

Menurut Hill & Wingfield (2013) gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric, hiperaktifitas, dan harapan-harapan dan fikiran-fikiran yang mendalam. Adapun pendapat lain Casbarro, J (dalam Tresna, 2011:33) menyebutkan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana perasaan mood yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Jadi apabila seseorang dalam keadaan mood yang kurang begitu mengenakan, maka yang akan dirasakannya yaitu perasaan cemas gundah dan takut.

Menurut Az-Zahrani (2012:11) menjelaskan bahwa kecemasan ialah ketakutan terkait sesuatu yang tidak diharapkan yang mungkin akan terjadi di masa depan atau karena pertentangan di dalam diri. Dengan demikian, kecemasan muncul akibat adanya rasa takut yang belum terdefiniskan dengan jelas sehingga memicu adanya pertentangan. Kepribadian yang mengikuti bisikan dari setan (was-was) yaitu sikap atau perilaku ragu-ragu terhadap kebenaran karena mengikuti bisikan halus dari setan. Oleh sebab itu, dengan keadaan kita mempunyai sikap negative itu dikarenakan perilakunya dalam keragu-raguan, dirinya merasa terancam dengan keadaan yang dia

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

alami. Sehinggah dengan keadaan tersebut syetan akan mudah untuk menjerumuskan kita dengan perasaan yang cemas (Az-Zahrani 2012:11).

> Menurut Nevid (2013) kecemasan merupakan tanggapan dari sebuah ancaman nyata maupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang. Salah satu definisi kecemasan adalah rasa takut dan kelemahan. Manusia sering kali menyalahkan diri sendiri, orang lain, dan dunia apabila tidak segerah memperoleh apa yang diinginkannya. Akibatnya menjadi berfikir kekanak-kanakan (manusiawi) atas seluruh kehidupan yang akhirnya hanya kesulitan yang luar biasa besar yang didapat. Selain itu, manusia juga mempunyai kecenderungan untuk melebih-lebihkan pentingnya penerimaan orang lain yang justru menyebabkan emosinya menjadi tidak wajar dan menyalahkan dirinya sendiri.

Dari pendapat Freud (dalam Corey, 2007:305) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan dimana kondisi emosi seseorang yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang sama-sama yang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Sehinggah kecemasan dalam hal ini mempunyai sifat yang subyektif, yang ditandai dengan perasaan tegang khawatir takut dan disertai dengan perubahan fisiologis. Siswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang dianggap paling sulit semisal ujian semester.

Jadi penulis menyimpulkan bahwa kecemasan ialah suasana hati yang ditandai perasaan negatif yang nampak melalui gejala ketegangan jasmani yakni individu mengantisipasi kemungkinan adanya bahaya. Dari hal ini, dipahami bahwa kecemasan ialah kekhawatiran mengenai sesuatu yang akan terjadi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

b. Aspek-Aspek Kecemaan

Ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi ujian/tes, yaitu sumber penyebab kecemasan yang dijelaskan dalam buku Teori-teori Psikologi, Menurut Nawangsari, (2010:19) meliputi hal-hal di bawah ini:

1) Kehawatiran (*worry*) merupakan pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interfence*) merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Seseorang yang mengalami kecemasan ini dikarenakan rasa khawatir yang sangat besar karena dia selalu berfikir negative dengan keadaan yang dia alami dan sering mengalami emosional yang sangat besra sehingga dengan demikian dia mengalami hambatan yang besar sehingga timbul kecemasan tersebut (Nawangsari, 2010).

Menurut Shah, (2013:57) kecemasan terdiri dari tiga komponen.

1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2) Emosional seperti panik dan takut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memory, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejalah-gejalah yang bersifat diantaranya: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyenyak, dada sesak napas. Gejala yang bersifat mental: ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Shah, 2013:57).

Penulis menyimpulkan bahwa kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam emosi, misalnya orang sedang mengalami frustasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdoa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat besar, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.

c. Bentuk-bentuk Kecemasan

Bentuk kecemasan secara sederhana dapat dipahami melalui beberapa tingkatan. Seperti halnya, kecemasan menurut Az-Zahrani (2012:371) dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal, sedangkan menurut Lufi (2014:333) yang dikutip kendali membedakan menjadi dua yaitu *state anxiety* dan *treat anxiety*. Penulis uraikan sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus STKIP Andi Matappa, pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama 3 minggu yakni pada tanggal 08 juni 2020 sampai tanggal 26 juni 2020. Pemilihan lokasi ini didasarkan dari pertimbangan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada observasi awal terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami masalah kecemasan menghadapi ujian semester seperti mudah pusing, sering sakit perut, mulut kering, tangan berkeringat berlebihan, perut mual, tidak percaya diri, merasa panik, merasa takut, gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, fikiran tidak teratur, dan merasa kebingungan.
2. Adanya keterbukaan dari pihak kampus, terutama dosen bimbingan dan konseling dan dosen-dosen mata kuliah lain.

B. Pendekatan dan jenis penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:72) penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang berguna agar dapat mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Dalam penelitian ini, akan melakukan pengujian perlakuan dengan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba menguji sejauh mana perlakuan yang akan diberikan apakah berpengaruh terhadap variabel yang akan diteliti atau tidak.

C. Variable dan Desain Penelitian

1. Variable penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (Independen) dan variabel terikat (Dependen). Kedua variabel tersebut merupakan:

a. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel yang lainnya. Biasanya di notasikan dengan simbol (*X*), dalam penelitian ini variabel bebas adalah teknik *Desensitisasi Sistematis* dalam konseling kelompok.

b. Variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang di pengaruhi karena adanya variabel bebas. Biasanya di notasikan dengan simbol (*Y*) , adapun variabel terikat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

dalam penelitian ini merupakan kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa STKIP Andi Matappa.

2. Desain penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperiment semu *(pre eksperiment design*), dengan desain *one group pre test-post test*. Pada penelitian ini hanya mengambil satu kelompok, dan untuk mengukurnya dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). *One group pre-test and post-test design* merupakan salah satu desain penelitian pra-eksperimen yang hanya mengambil satu kelompok subyek kemudian melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Model rancangan penelitian ini adalah *pre test - post test* yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1 : Desain *One Group Pretest Posttest Design*

$$O_1 \times O_2$$

(Sumber : Sugiyono, 2012:111)

Keterangan :

O_1 : ***Pre-Test*** (sebelum diberi perlakuan teknik *Desensitisasi Sistematis*)

O_2 : ***Post-Test*** (sesudah diberi perlakuan teknik *desensitisasi Sistematis*)

X : ***Treatment*** (perlakuan)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang perubahan yang dikaji, makan dikemukakan definisioperasional variabel penelitian sebagai berikut:

a) Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan mahasiswa pada saat ujian ditandai dengan timbulnya indikator berupa gejala fisik seperti: mudah pusing, sering sakit perut, mulut kering, tangan berkeringat berlebihan, perut mual, tidak percaya diri, merasa panik, merasa takut, gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, fikiran tidak teratur, dan merasa kebingungan..
b) Desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengubah tingkah laku kecemasan mahasiswa pada saat ujian semester melalui beberapa tahap yang terdiri dari: rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis; identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi; identifikasi konstruktur hirarki; pemilihan latihan; penilaian imajinasi; penyajian adegan; dan tindak lanjut.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahn penelitian.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

"Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" (Sugiyono. 2012:119). Berdasrkan pengertian tersebut maka populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Andi Matappa yang terindentifikasi mengalami kecemasan menghadapi ujian semester.

Tabel 3.1 Distrubusi Populasi Penelitian

No	Prodi/Tahun Akademik	Jenis kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	BK/2019-2020	3	17	20
	JUMLAH			20

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *purposive sampling* (sampling porposif). *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sebagaimana pendapat Muhammad Arif Tiro (2006: 83) bahwa "Dalam penyampelan dengan pertimbangan (*purposive sampling*) pemilihan kelompok subjek didasarkan atas ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat kaitannya dengan ciri atau sifat populasi yang ingin diteliti". Dalam penelitian ini sampel dipilih sebanyak 10 orang mahasiswa dengan mengambil kelompok mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi dalam tiap kelas. Maka sampel tersebut ditunjukkan dengan table berikut ini :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini berupa hasil penelitian angket *pretest* dan *posstest* tentang kecemasan mahasiswa menghadapi ujian semester dan hasil observasi. Untuk mengetahui perbandingan hasil angket sebelum dan setelah pelaksanaan/pemberian teknik desensitisasi sistematis, maka diolah dan disajikan dalam bentuk analisis data statistik dan persentase distribusi frekuensi. Hasil observasi di sajikan dalam hasil persenstase distribusi frekuensi. untuk membuktikan hipotesis dilakukan pengujian hipotesis dengan uji-z. Hasil Penelitian mengenai efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa diuraikan sebagai berikut :

1. Gambaran Pelaksanaan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mreduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Mahasiswa STKIP Andi Matappa

Pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* diberikan kepada kelompok ekperiment mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali pertemuan (Lampiran 1). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

a. Persiapan (*planning*)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

Persiapan dilakukan untuk menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1) Menyiapkan media penunjang antara lain: treatment (Perlakuan), dan lembar observasi.
2) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh ketua program studi. Dilaksanakan pada hari Selasa, 09 Juni 2020 dan kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutmya.
3) Menyiapkan tempat untuk melaksanakan teknik *desensitisasi sistematis* yaitu di ruang kelas. Selain itu juga dipersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti meja, kursi, papan tulis, spidol, penghapus dan kamera HP.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitin ini dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu yaitu pada tanggal 08 Juni 2020 sampai tanggal 26 Juni 2020. Sebelum diberikan perlakuan atau treatment, terlebih dahulu dilaksanakan *pretest* pada tanggal 09 Juni 2020. Hasil *postest* digunakan sebagai data awal sebelum pemberian teknik *desensitisasi sistematis*, dan setelah teknik *desensitisasi sistematis* dapat diimplementasikan oleh mahasiswa kegiatan diakhiri dengan pemberian *posttest* pada tanggal 24 Juni 2020. Hasil *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui keefektifan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Pertemuan I

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2020, di ruang 8 STKIP Andi Matappa. Pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* tahap pertama yaitu membagikan bahan informasi kepada mahasiswa mengenai teknik *desensitisasi sistematis.*

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

(a) Membangun *rapport,* peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara peneliti dan mahasiswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua mahasiswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

(b) Menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan I, yaitu agar mahasiswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian tentang teknik *desensitisasi sistematis*.

(c) Mengakhiri, peneliti mengkahiri kegiatan dengan membuat kesepakatan dengan mahasiswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi mahasiswa dalam kegiatan pertemuan I.

Pertemuan ke II

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2020 di Ruang kelas STKIP Andi Matappa. Pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik desensitisasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

sistematis tahap kedua yaitu melatih mahasiswa melaksanakan teknik *desensitisasi sistematis*.

Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar mahasiswa mampu melaksanakan teknik *desensitisasi sistematis* dengan rileks. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

(a) Membangun *rapport,* peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara peneliti dan mahasiswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua mahasiswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

(b) Peneliti melatih mahasiswa melakukan teknik *desensitisasi sistematis* dengan rileks.

(c) Mengakhiri, peneliti mengkahiri kegiatan dengan membuat kesepakatan dengan mahasiswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi mahasiswa dalam kegiatan pertemuan II.

Pertemuan ke III

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2020, di ruang kelas STKIP Andi Matappa. Pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* tahap ketiga yaitu penilaian imajinasi (imagery imajinasi).

Tujuan dari tahap kegiatan ini yaitu sebagai tahap untuk menilai imajinasi mahasiswa sehingga mahasiswa mampu membiasakan dengan prosedur

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

dan peka terhadap detail-detail pengadaian. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

(a) Membangun *rapport,* peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara peneliti dan mahasiswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua mahasiswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

(b) Menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan III: tujuan dari kegiatan ini yaitu sebagai tahap untuk menilai imajinasi mahasiswa sehingga mahasiswa mampu membiasakan dengan prosedur dan peka terhadap detail-detail pengadaian.

(c) Mengakhiri, peneliti mengkahiri kegiatan dengan membuat kesepakatan dengan mahasiswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi mahasiswa dalam kegiatan pertemuan III.

Pertemuan ke IV

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2020, di ruang kelas STKIP Andi Matappa. Pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* tahap keempat yaitu penyajian adegan hirarki *desensitisasi sistematis*.

Tujuan dari tahap kegiatan ini yaitu agar mahasiswa dapat menurunkan tingkat kecemasannya. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

(a) Membangun *rapport,* peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat di kemukakan setelah pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa STKIP Andi Matappa dikategorikan rendah.
2. Tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa Kabupaten Pangkajene sebelum penerapan teknik *desensitisasi sistematis* dikategorikan tinggi, dan setelah penerapan teknik *desensitisasi sistematis*, tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa dikategorikan rendah.
3. Teknik *desensitisasi sitematis* sangat berpengaruh positif terhadap kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa, artinnya semakin diberi teknik *desensitisasi sistematis* maka kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa berkurang/rendah.

B. Saran-Saran

Saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

1. Kepada mahasiswa, agar mahasiswa yang mengalami permasalahan dapat mengikuti kegiatan bimbingan konseling dengan khususnya mereduksi kecemasan mengahadapi ujian Semester.
2. Kepada Dosen bimbingan dan konseling, agar menerapkan teknik desensitisasi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di kampus, khususnya dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa.
3. Kepada mahasiswa peneliti, agar peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa, maka dapat lebih mengembangkan dan lebih spesifik dalam membahas tentang kecemasan menghadapi ujian semester untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian semester mahasiswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu, dkk. 2014. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Arwin Z, 2009. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mahasiswa.* Jakarta: Binarupa Aksara.

Asmani, 2010. *Panduan Efektifitas Bimbingan & Konseling Teknik Desensitisasi Sistematis di Sekolah.* Yogyakarta: Diva Press.

Az-zahrani, 2012. *Kecemasan Calon Ibu Baru Pada Pernikahan Dini.* Yogyakarta: Media Abadi.

Casbarro, dkk. 2013. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Chaplin, 2002. *Kamus Lengkap Pisikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Corey, 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi..* Bandung: PT Refika Aditia.

Depdiknas (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.

Freud, 2011. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Hill & Wingfield, 2013. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Media Baru.

Kartono & Kartini, 2013. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Media Baru.

Latipun, 2011. *Panduan Efektifitas Bimbingan & Konseling Teknik Desensitisasi Sistematis di Sekolah.* Yogyakarta: Diva Press.

Lufi, 2014. *Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Konsep Diri Akademik pada siswa SMA Negeri Dempasar tahun 2014.* Tesis Singaraja: Unit penerbitan IKIP Negeri Singaraja.

Makmun, 2009. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Muhammad Arif Tiro, 2006. *Metode Penelitian Pendidikan Purposive Sampling.* Bandung: Alfabeta.

Nawangsari, 2010. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

Nevid, 2007. *Model Konseling Behavioral Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Belajar. Disertasi*. Bandung: UPI

Nuryanti, 2010. *Efektifitas Brain Gym dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah*. Tesis. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.

Pieter & Lubis, 2011. *Teori dan Praktek Konseling Kelompok.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Shah, 2013. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan*. Semarang: UNNEN Press.

Suharsimi Arikunto, 2002. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, analisis Deskriptis*. Bandung: Alfabert.

Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

----------, 2012. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Walker, 2017. *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan.* Jakarta: Media Abadi.

Willis, 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Baru.

Wolpe, 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: Refika Aditama.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN



Gambar 1 : Pelaksanaan Pembagian angket Pre test



Gambar 2 : Pelaksanaan penilaian imajinasi (pemberian treatment)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN



Gambar 1 : Pelaksanaan Pembagian angket Pre test



Gambar 2 : Pelaksanaan penilaian imajinasi (pemberian treatment)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw

RIWAYAT HIDUP



MURTINI, Lahir di Kasai, 13 Desember 1996 merupakan anak ke-dua dari 4 bersaudara, dari pasangan Yudu Dg.gassing (Alm) dan Hadiana Dg.so'na.

Penulis memulai pendidikannya di SD Negeri 005 Pulau Derawan dan selesai pada tahun 2010. Dan pada tahun 2010 penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 32 Berau kec. Berau dan tamat pada tahun 2013. Penulis lalu melanjutkan studinya di SMA Negeri 9 Berau dan menamatkan pendidikannya di tahun 2016, penulis mendaftarkan sebagai mahasiswa pada tahun 2016 di STKIP Andi Matappa dan mengambil program studi Bimbingan dan Konseling, dan mennamatkan pendidikannya pada tahun 2020.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/5i9I9kIYaEKXtZ78Cw55xw