# 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**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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 untun diseminarkan.

Pangkajene,29 Juni 2024

**Disetujui Oleh :**

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd** | **A.AZTRI FITHRAYANI ALAM,S.H.,S.Pd.,M.H** |
| **Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep** | **Ketua Jurusan/Program Stusi Bimbingan dan Konseling** |
| **A. ZAM IMMAWAN ALAM,S.H.,M.H** | **AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd** |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

**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 (……..)

Sekertaris : 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 (……)



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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 kesuksesaniku serta buat saudara-saudaraku yang senantiasa membantu dan mengarahkan dengan penuh keikhlasan,semoga karunia-Nya mengiringi kita semua. Amin...



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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 melakaksanakan 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.





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيم

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.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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. Arliady, 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



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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 HIPOTESI** **8**

A. Kajian Pustaka 8




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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. Kesimpulsan 60

B. Saran 61

**KEPUSTAKAAN 62**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN 66**

**RIWAYAT HIDUP 131**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## DAFTAR TABEL


| Nomor | Nama | Halamam |
|---|---|---|
| 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 Perinduvidu | 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 |




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## DAFTAR GAMBAR


| Nomor | Nama | Halamam |
|---|---|---|
| 1. | Kerangkah Pikiri | 22 |




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## DAFTAR LAMPIRAN


| Nomor | Nama | Halamam |
|---|---|---|
| 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 |




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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 disekolah, 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, bertaqwa 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.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 ketidak mampuan 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 tinggkat 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 bahwan 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 menghadpi 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"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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 *desensitisas sistematis* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pangkep ?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya peneletian 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.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 mengunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

b. Guru

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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 (a*nxius*) 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



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 gelisa 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 ujan.

**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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 katastropik, 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## B. Kerangka Pikir

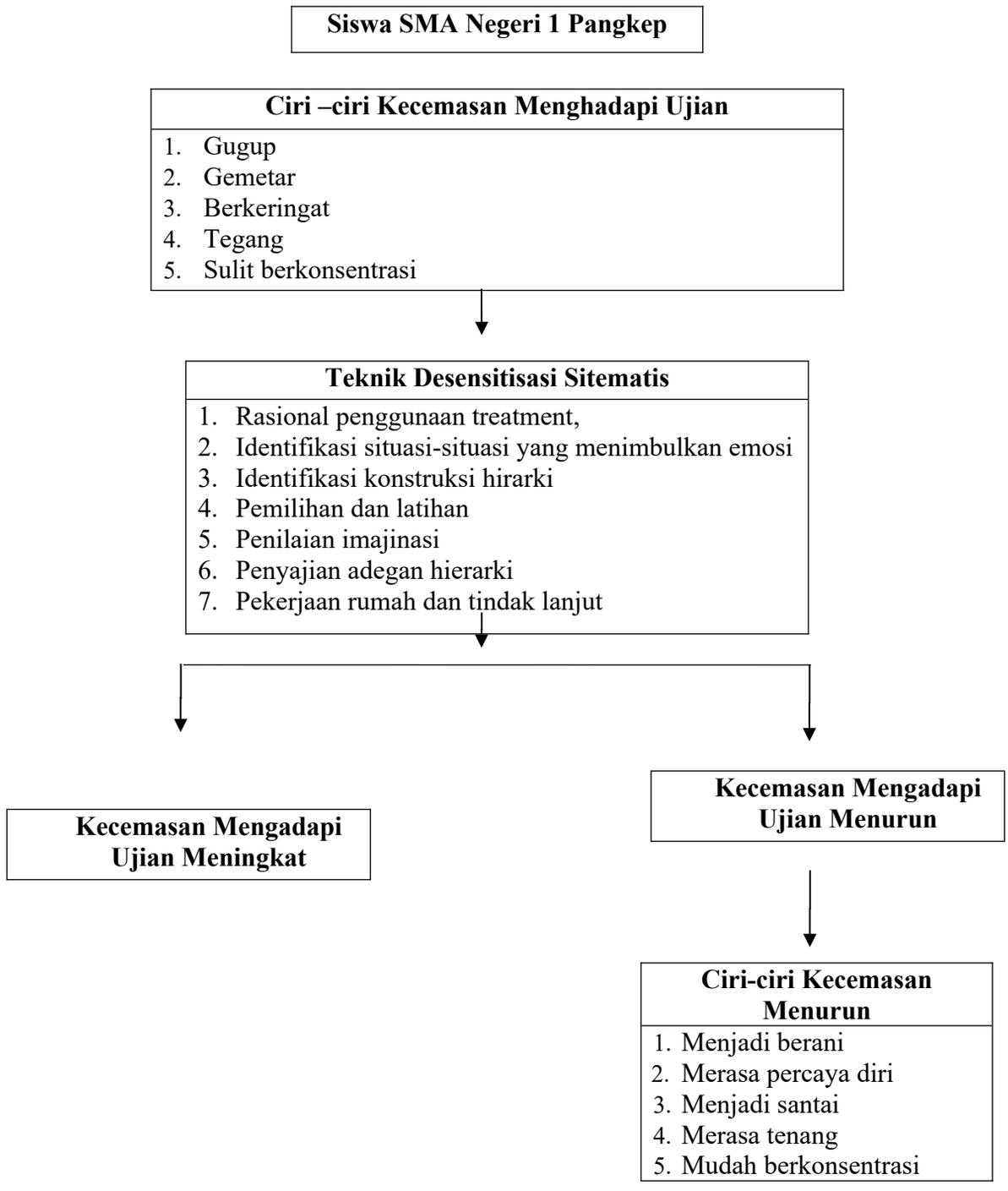
Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) dalam (Muyasaroh et al, 2020).

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 sanagt 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 sistemati*s 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 :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg




**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## C. Hipotesis

Bersadarkan 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.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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)



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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:

$$O_1 \; X \; O_2$$

**(**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 *postest* 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.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 bersadarkan 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 mengidentifikasikan dan menjelaskan metode penyajian adegan yang akan digunakan kemudian konselor mengidentifikasikan 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 mencek hasil pekerjaan rumah itu, setelah itu konselor menghentikan program bantuan jika seluruh item dalam hierarki telah disajikan dan konseli berhasil memfisualisasikan dan mempraktekkannya dalam situasi yang nyata tanpa mengalami perasaan cemas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

d. Pelaksanaan *postest* 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 dilokasi tersebut dikarenakan berdasarkan observasi yang pernah peneliti lakukan di lokasi itu, peneliti menemukan bahwa dilokasi tersebut terdapat permasalahan sesuai dengan apa yang akan diteliti.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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: Menyebarkan angket *pre-test* sampel penelitian |
| 2 | Senin, 6 Mei 2024 | Pertemuan II: Melakukan pemberian informasi |
| 3 | Selasa, 7 Mei 2024 | Pertemuan III: Pemberian teknik *desensitisasi sistematis* |
| 4 | Senin, 13 Mei 2024 | Pertemuan IV : Pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* dan Memberikan pekerjaan rumah kepada siswa |
| 5 | Selasa 14 Mei 2024 | Pertemuan V : Melakukan diskusi |
| 6 | Senin 20 Mei 2024 | Pertemuan VI: Menyebarkan kembali angket *pros-test* sampel penelitian setelah siswa diberikan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengetahui perubahan siswa setelah diberikan teknik *desensitisasi sistematis.* |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapkan 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 membagian angket *pre-test* kepada siswa. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pembagian angket *pre-test* ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan (t*reatment*) 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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 sitematis* 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 **s**elanjutnya 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 : Ruangan 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

Tempat Layanan : Ruangan 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

## 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 Ruangan 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 Dam 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.*




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

Ghozali, Imam. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete 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 Msyarakat (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 Www. Kajianpustaka.Com: Https://Www. Kajianpustaka.Com/2021/12/Konseling Kelompok.Htm.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

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.

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/

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/

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 Peqguruang: Conference Series, 02, No.2.*

Winkel, W.S & Sri Hastuti. (2013). Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# GAMBAR KEGIATAN



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg

# 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)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zhWilOFlnDa-SJVr1somHg