

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN**

SKRIPSI

OLEH

MARIA GABRIELA ESE BOLI

NIM: 111 15 018

**PRORGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

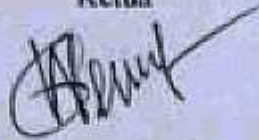
2021

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal, 1 Maret 2021

Panitia Penguji



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Ketua



Dra. Wens Nagul, M.Pd Kons
Sekretaris



Dra. Matilda P. Bone, M.Pd
Penguji I



Br. Kristianus Sembiring, SVD, M.Pd
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji III

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 1 Maret 2021

Oleh

Pembimbing I



Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Pembimbing II



Drs. Wens Nagul, M.Pd Kons

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN: 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, M.A.
NIDN.0812026001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hati, dan janganlah bersandar kepada pengertian sendiri.

(Amsal, 3: 5)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku yang tercinta bapak
Markus Todo Boli dan Mama Yuliana Deran
Gede
2. Adik-adikku yang terkasih Lusiana Perada dan
Fransiskus Xaverius Payong Doni
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik
Widyamandira.

KATA PENGANTAR

PujidansyukurpenulispanjatkankehadiratTuhan Yang
MahaEsa,atasberkatdantuntunan-Nyapenulisdapatmenyelesaikan skripsi
inidenganbaik.Adapunjudulskripsi
iniEfektifitasPenggunaanTeknikDesensitisasiSistematismelalui bimbingan kelompok untuk Men
urangiKecemasanSiswadalamMenghadapiUjian.Masalahdalam penulisan skripsi ini adalah :
(1) Mengapa teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa
dalam menghadapi ujian?(2) Bagaimana langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik
desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku kecemasan
siswadalam menghadapi ujian? (3) Apakah penggunaan teknik desensitisasi
sistematismelalui bimbingan kelompok efektif mengurangi kecemasan siswa dalam
menghadapi ujian?.Penulisan skripsi ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui alasan penggunaan
teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi
kecemasansiswadalam menghadapi ujian, (2) Mengetahui langkah-langkah atau prosedur
penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok dalam mengurangi
kecemasansiswamenghadapi ujian, (3) Mengetahui efektifitas penggunaan teknik desensitisasi
sistematismelalui bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasansiswamenghadapi ujian.

Penulismenyadaribahwa skripsi
initidakdapatdiselesaikanpabantuandandukungandariberbagaipihakbaiksecaralangsungma
upuntidaklangsung,
olehsebabitupadakesempataninipenulismenyampaikanucapanterimakasihkepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu penulis dalam memperlancar urusan administrasi.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dan sebagai Pembimbing 1 yang selalu memberikan motivasi, meluangkan waktu, pikir dan dalam membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons sebagai Pembimbing II yang selalu melalakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu, ST, sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penulisan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta mama Juliana Deran Gededan bapak Markus Todo Boli, yang selalu mendoakan dan mendukung penulis, baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
7. Adik tercinta Lusiana Peradadan Fransiskus Saferius Payong yang selalu ada untuk memberikan semangat dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2014, yang selalu memberi motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluargabesar kuter cintakhususnya Pater Pius GerodaIsohoneMsf yang selalu ada untuk memberikan semangat dan dukungan bagi penulis baik dalam bentuk materi maupun moril dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari pembaca sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul Skripsi: Efektifitas Penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Masalah dalam skripsi ini adalah: (1) Mengapa teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok digunakan untuk mengurangi perilaku kecemasan siswa dalam menghadapi ujian? (2) Bagaimana langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku kecemasan siswa dalam menghadapi ujian? (3) Apakah penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi perilaku kecemasan siswa dalam menghadapi ujian? Penulis skripsi ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui alasan penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (2) Mengetahui langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (3) Mengetahui efektifitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Penulisan skripsi ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian penulisan skripsi ini meliputi: Teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Sumber data dalam penulisan ini adalah sumber data sekunder. Jenis data dalam penulisan skripsi ini adalah deskriptif kualitatif. Hasil yang diperoleh dalam penulisan skripsi ini adalah 1) Teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa, karena teknik ini merupakan salah satu teknik yang dikembangkan dalam bimbingan dan konseling, yang bertujuan untuk membantu siswa menghapus kecemasannya, dengan mengkondisikan siswa agar tetap nyaman dan rileks meski dihadapkan pada situasi yang mencemaskan 2) Prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dilaksanakan melalui 7 tahap yakni penyampaian rasional, tahap identifikasi, konstruksi hirarki, tahap pemilihan dan latihan, tahap penilaian imajeri, tahap penyajian adegan, dan tahap pekerjaan rumah atau tindak lanjut. 3) Teknik desensitisasi sistematis efektif mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian Tresna (2010/2011), yang mengatakan bahwa Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian. Bertolak dari hasil penulisan skripsi ini, maka penulis memberikan saran: (1) Bagi pembaca, melalui penulisan ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan konsep, serta dijadikan sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih jauh tentang penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian, (2) Bagi penulis, diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

**EFFECTIVENESS THE USE OF SYSTEMATIC DESENTIZATION
TECHNIQUES
TROUHGT GROUP GIUDANCE TO REDUCE STUDENT
ANXIETY IN FACING EXAMS**

Abstract

Thesis title : Use of systematic desentization technique through group guidance to reduce student anxiety in facing exams. The problems in this thesis are: (1) Why is the decentization technique used to reduce student anxiety in facing exams?. (2) What are the steps or procedures for using decentization technique through group guidance to reduce student anxiety behavior in facing exams?. (3) Is the desentization technique trouhgt group guidance effective in reducing student anxiety exams?. The purpose of writing this thesis is to : (1) To find out the reasons for using systematic desentitaziontehniquestrouhgt group guidance to reduce student anxiety behavior in facing exams. (2) Knowing the steps or procedures for using systematic desentization to reduce student anciety behavior in facing exams. (3). Knowing the effectiveness for using systematic desentization technique group guidance to reduce student anxiety behavior in facing exams. The writing of us thesis uses the library method. The object od study in writing this thesis is throught : Systematic desentization technique and student anxiety in facing exams. The source of data for writing this thesis is a secondary data source. The type of data in writing this thesis is descriptive qualitative. The results of the data obtaind in writing this thesis are 1). Systematic desentization technique can be used to reduce student anxiety, because this technique is one of the technique developed in counseling guidance, which aims to help student remove their anxiety by comfortable and relax a worrying situation. 2). The procedur for using systematic desentitizationtehniques to reduce student anxiety in facing exams is carried out through 7 stages, namely rational delivery, hierarchical construcion image evaluation stages, scene presentation stages and homework or follow-up stages. 3). Systematic desentizationtehniques is effective in reducing student anxiety in facing exams. Starting from the result of writing this thesis, the outhors provide suggestion (1). For readers as serve as reference material to study further about the use of decentizationtehniques to reduce student anxiety facing exams.(2). For writers, it is hoped that they can increase knowledge, applying systematic tehniques for student anxiety in facing exams.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	.. vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan	6
D. Manfaat Penulisan	6
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	8
A. Teknik Desensitisasi Sistematis	8
1. Pengertian teknikDesensitisasi Sistematis	8
2. Tujuan teknikDesensitisasi sistematis.....	9
3. Cara mengimplementasikanteknikDesensitisasi Sistematis.....	10
4. Variasi-vasriasiteknik Desensitisasi Sistematis	15
5. Kegunaaandanevaluasiteknik Desensitisasi Sistematis.....	17
B. Layanan BimbinganKelompok	18
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	18
2. Tujuan Layanan BimbinganKelompok	19
3. Tahap-Tahap BimbinganKelompok.....	20
C. Perilaku KecemasanSiswaDalamMenghadapiUjian	22
1. PengertianKecemasan	22
2. Aspek-aspekKecemasan.....	23
3. Jenis-jenisKecemasan	24
4. Ciri-CiriKecemasan.....	27
5. Faktor-faktorpenyebabkecemasanmenghadapiujian	28
D. Hasil Kajian Yang Relevan	29
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Metode Kajian	36
B. Objek Kajian	38
C. Sumber Data	39

D. Jenis Data	40
E. Pembahasan Masalah	40
BAB IV PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran1 :ArtikelhasilpenelitianSantiAryani, dkk

Lampiran2 :ArtikelhasilpenelitianNabihahSholehah

Lampiran3 :Artikelhasilpenelitian Maya SandanadanSitiRahmi

Lampiran 4:Artikelhasilpenelitian I GedeTresna

Lampiran 5: ArtikelhasilpenelitianFerlystaAyuFebyanti