

ABSTRAK

Getsmani, Jessica Dita (2024): Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dimas Ardika Miftah Farid.

Kata Kunci: *kecemasan belajar, konseling kelompok, desensitisasi sistematis*

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model *one group pre-test post-test design*. Digunakan desain ini karena terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, terdapat 6 siswa yang memiliki kecemasan belajar hal tersebut ditinjau dari hasil *pre-test dan post-test* yang telah diberikan. Hasil dari uji Wilcoxon yang dilakukan menunjukkan bahwa Asymp.

Sig. (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Sehingga teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

ABSTRACT

Getsmani, Jessica Dita (2024): Effectiveness of Systematic Desensitization Techniques in Group Counseling to Reduce Learning Anxiety for PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School Students. Thesis. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Science Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor: Dimas Ardika Miftah Farid

Keywords: learning anxiety, group counseling, systematic desensitization

This research aims to determine the effectiveness of systematic desensitization techniques in group counseling to reduce learning anxiety of students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School. This research uses quantitative research methods using a one group pre-test post-test research design. The research design used was Pre-Experimental Design with a one group pre-test post-test design model. This design is used because there is a pre-test before being given treatment, the results of the treatment can be known more accurately because they can be compared with the situation before being given treatment. Based on the discussion that has been presented, it can be seen that group counseling using systematic desensitization techniques can reduce learning anxiety for students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School. Based on the results and discussion in the previous chapter, there were 6 students who had learning anxiety, this was seen from the results of the pre-test and post-test that had been given. The results of the Wilcoxon test carried out show that Asymp. Sig. (2-tailed) is worth 0.027. Because the value of 0.027 is smaller than 0.05, it can be concluded that the hypothesis is accepted. So that systematic desensitization techniques in group counseling are effective in reducing learning anxiety for students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School.