

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SITEMATIS
DALAMKONSELING KELOMPOK UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN BELAJAR SISWA SMP
PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA**

**Jessica Dita Getsmani
NIM 205000024**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM KONSELINGKELOMPOK UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN BELAJAR SISWA SMP
PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jessica Dita Getsmani
NIM 205000024

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh **Jessica Dita Getsmani**
NIM 20500024

Judul Skripsi **Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis
Dalam Konseling Kelompok Untuk
Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP
PGRI 1 Buduran Sidoarjo**

Surabaya, 16 Februari 2024

Mengetahui

Ketua Progam Studi
Bimbingan dan Konseling



Erwin Mubhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Dimas Ardika Miftah Farid.

Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701079003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Jessica Dita Getsmani dengan judul “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo” telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Februari 2024.

Dewan Penguji:

1. Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd Ketua

2. Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd Anggota

3. Elia Firda Mufidah, M.Pd Anggota

Mengesahkan
Dekan FIP,

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Dita Getsmani
NIM : 205000024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 16 Februari 2024
Yang membuat pernyataan,



Jessica Dita Getsmani

MOTTO

“We fall, we break, we fail
But then
We rise, we heal, we overcome”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pembuatan skripsi, skripsi ini saya persembahkan kepada:

Mama saya tercinta, Ibu Esther Meiate

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo”

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. melalui kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih kepada:

1. Mama saya tercinta beserta saudara-saudara saya atas segala doa, dukungan serta bantuan yang tak putus-putusnya kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hartono, M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Bapak Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan saran dan masukan, serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.

7. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, beserta bapak dan ibu guru SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam pengambilan data skripsi ini.
8. Ibu Evita Roesnilam Syafitri S.Pd sebagai guru BK SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam proses pengambilan data skripsi dari awal hingga akhir.
9. Untuk teman-teman saya Novia Purwatiningtyas, Aura Kurmalasari, Afaf Akiko Nabilah yang menemani selama masa perkuliahan dengan penuh warna.
10. Teman-teman SMP dan SMA penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang telah menjadi teman selama masa perkuliahan.
12. Semua orang baik yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah berjuang melawan rasa malas, lelah dan segala kesulitan yang ada sehingga mampu bertahan sampai sejauh ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari kekurangan, karena terbatasnya kemampuan dan pengalaman penulis. Penulis mengharapkan saran dan kritik sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, 16 Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BERITA ACARA SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Variabel Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka.....	9
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30

A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Metode Pengumpulan Data	32
D. Teknik Analisis Data	46
E. Jadwal Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil	48
B. Pembahasan.....	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	86
A. Simpulan.....	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
DAFTAR LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Sampel Kecemasan Belajar.....	32
Tabel 3.3 Pilihan Jawaban Skala Pengukuran.....	33
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kecemasan Belajar.....	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	43
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 3.7 Jadwal Penelitian.....	47
Tabel 4.1 Kategori Kecemasan Belajar.....	49
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Belajar Siswa.....	49
Tabel 4.3 Hasil <i>Post-test</i> Kecemasan Belajar Siswa.....	51
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Kecemasan Belajar Siswa.....	53
Tabel 4.6 Hasil <i>pre-test</i> VA.....	54
Tabel 4.7 Hasil <i>post-test</i> VA.....	58
Tabel 4.8 Hasil <i>pre-test</i> SAI.....	59
Tabel 4.9 Hasil <i>post-test</i> SAI.....	63
Tabel 4.10 Hasil <i>pre-test</i> DFS.....	64
Tabel 4.11 Hasil <i>post-test</i> DFS.....	68
Tabel 4.12 Hasil <i>pre-test</i> NDA.....	69
Tabel 4.13 Hasil <i>post-test</i> NDA.....	73
Tabel 4.14 Hasil <i>pre-test</i> SNH.....	74
Tabel 4.15 Hasil <i>post-test</i> SNH.....	78
Tabel 4.16 Hasil <i>pre-test</i> MGR.....	79
Tabel 4.17 Hasil <i>post-test</i> MGR.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	28
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>One group pre-test post-test design</i>	30
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Belajar Siswa	50
Gambar 4.2 Grafik Hasil <i>Post-test</i> Kecemasan Belajar Siswa....	51
Gambar 4.3 Grafik Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecemasan Belajar Siswa	52
Gambar 4.4 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> VA	59
Gambar 4.5 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> SAI.....	64
Gambar 4.6 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> DFS.....	69
Gambar 4.7 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> NDA.....	74
Gambar 4.8 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> SNH	79
Gambar 4.9 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> MGR.....	84