

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
DALAM BELAJAR SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 SINGARAJA**

Skripsi

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan



Oleh:

Tia Amanda Putri

1911011030

**PRODI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA
PENDIDIKAN**



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons
NIP. 198208162008121002

Dr. Luh Putu Sri Lestari S.Pd., M.Pd
NIP.198605192008122003

Skripsi oleh Tia Amanda Putri ini telah dipertahankan di depan dewan penguji,
Pada tanggal : 07 Juli 2023

Dewan Penguji



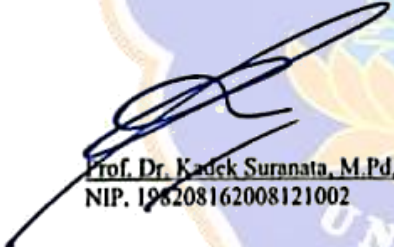
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
NIP.195703031983032001

Penguji I



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202162019032021

Penguji II



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons
NIP. 198208162008121002

Penguji III



Dr. Luh Putu Sri Lestari S.Pd., M.Pd
NIP.198605192008122003

Penguji IV

Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari Jumat

Tanggal 07 Juli 2023



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan terimakasih ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penelitian yang berjudul **“Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa SMA Negeri 1 Singaraja”** dapat terselesaikan tepat waktu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa SMA Negeri 1 Singaraja.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons. Selaku Koordinator program Studi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons. Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya, penuh perhatian dalam membimbing, memberikan petunjuk dan saran-saran sehingga segala sesuatu yang berhubungan dengan penyusunan skripsi ini dapat berjalan sebagaimana mestinya. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan lahir dan batin serta umur yang panjang oleh Tuhan Yang Maha Esa.
5. Dr. Luh Putu Sri Lestari S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini dan telah diberikan kesempatan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan lahir dan batin serta umur panjang oleh Tuhan Yang Maha Esa.

6. Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Singaraja, beserta staf guru, pegawai yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Singaraja dan memberikan bantuan selama proses pelaksanaan penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Desak Made Puspa Ani, S.Pd. selaku guru BK di SMA Negeri 1 Singaraja yang telah membantu selama proses pelaksanaan penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Siswa-siswi kelas X-D di SMA Negeri 1 Singaraja yang telah membantu dan bekerja sama selama penelitian ini dilakukan.
9. Pihak-pihak lain yang telah membantu dan memberikan dukungan moral maupun material yang tidak bisa disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Semoga penelitian ini dapat dipahami dan dapat memberikan informasi yang berguna bagi yang membacanya.

Singaraja, 07 Juli 2023.

Tia Amanda Putri

1911011030

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
MOTTO	iii
HALAMAN JUDUL	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIAN UJIAN	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Kecemasan dalam Belajar Siswa	9
2.1.2 Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis	14
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan	21
2.3 Kerangka Konsep	24
2.4 Perumusan Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Subjek Penelitian	27
3.3 Prosedur Penelitian	27

3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	32
3.6 Metode Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk	38
4.1.2 Visualisasi Panduan	43
4.1.3 Validasi Hasil Panduan	48
4.1.4 Hasil Uji Efektivitas Panduan	53
4.2 Pembahasan	57
4.3 keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	62
5.1 Rangkuman	62
5.2 Kesimpulan	64
5.3 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Tingkat Kecemasan dalam Belajar	33
Tabel 3.2 Kriteria Effect Size	37
Tabel 4.1 Visualisasi Panduan	43
Tabel 4.2 Nama dan Kualifikasi Pakar	48
Tabel 4.3 Tabel Hasil Penilaian Pakar	48
Tabel 4.4 Tabel Hasil Perhitungan Indeks CVR	49
Tabel 4.5 Tabel Hasil Rekapitulasi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> peserta didik	53
Tabel 4.6 Tabel Uji Normalitas Data	54
Tabel 4.7 Tabel Uji Homogenitas Data	57
Tabel 4.8 Tabel Uji Hipotesis	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teoritis Penelitian24



GAMBAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian	72
Lampiran 3. Hasil Uji Validasi / Pakar Panduan	73
Lampiran 4. Rekap hasil Uji Validasi Pakar	79
Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Kecemasan dalam Belajar	81
Lampiran 6. Hasil Rekapitulasi Data Pre-test dan Post-test	85
Lampiran 7. Hasil Uji Efektivitas dengan Program SPSS	86
Lampiran 8. RPL	89
Lampiran 9. Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa	96
Lampiran 10. Materi PPT Penelitian Bimbingan Klasikal	110
Lampiran 11. Lembar Evaluasi Proses Layanan.....	111
Lampiran 12. Lembar Evaluasi Akhir Layanan.....	113
Lampiran 13. Lembar Jawaban Evaluasi Proses Layanan	114
Lampiran 14. Lembar Jawaban Evaluasi Akhir Layanan	115
Lampiran 15. Hasil Jawaban <i>Pretest</i> Siswa	116
Lampiran 16. Hasil Jawaban <i>Posttest</i> Siswa	121
Lampiran 17. Form Refleksi Kegiatan Konseling	126
Lampiran 18. Tabulasi Data <i>Pretest</i>	127
Lampiran 19. Tabulasi Data <i>Posttest</i>	128
Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	129

