

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK
MEMINIMALISIR KECEMASAN BELAJAR
SISWA DI SMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh
Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi
NIM 2111011024**

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

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Pembimbing II	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi oleh Ida Ayu Yadnyautami
Mahadewi ini telah dipertahankan di
depan dewan penguji Pada tanggal 30
Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Belajar Siswa di SMA” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya ini.

Singaraja, 15 Januari 2026



Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi

NIM. 2111011024

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Belajar Siswa di SMA”.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan dari pihak lain. Untuk itu melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya atas bimbingan, bantuan dan informasi kepada :

1. Kepada Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakan yang telah diberikan sehingga penulis dapat melakukan proses pembuatan skripsi dengan lancar.
2. Kepada Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Kepada Dr. Putu Ari Dharmayanthi, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus menjadi dosen Pembimbing I penulis yang telah membimbing, memberi arahan, informasi dan motivasi serta bersedia meluangkan waktunya dan telah bersabar selama membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

4. Kepada Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd sebagai pembimbing II penulis yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan informasi dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Prof. Dr. Nyoman Dantes sebagai penguji I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan kepada penulis selama melakukan penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama penyusunan skripsi ini.
7. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bimbingannya selama mengikuti studi dan membantu proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada SMA Negeri 2 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya
9. Kepada guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Singaraja yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, arahan dan informasi yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan penelitian di sekolah.
10. Kepada siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Singaraja yang telah berpartisipasi dan terlibat langsung dalam penelitian ini
11. Kepada keluarga peneliti, yang terdiri dari orang tua, bapak Ida Bagus Mahatmaja, serta Alm. Ibu Ida Ayu Tuti Himarini, kakak kakak peneliti, Ida Ayu Ekaputri Maharini, S.E, dan Ida Bagus Maha Dwinugraha S.H. terimakasih telah memberikan kasih sayang, dukungan baik secara moral

dan material selama penulis menyelesaikan pendidikan ini.

12. Kepada Ida Bagus Ciwananda Jodi Baskara yang selalu menemani penulis, banyak membantu, memberikan *support* dan motivasi serta semangat kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha ini.

13. Pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah turut serta memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya atas keterbatasan ilmu pengetahuan yang dimiliki, sehingga apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Akhir kata dari segala kerendahan hati penulis mengharapkan semoga informasi yang terkandung dalam skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya.

Singaraja, 6 Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
ABSTRAK.....	iii
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
 BAB I PENDAHULUAN	 22
1.1 Latar Belakang.....	22
1.2 Identifikasi Masalah.....	29
1.3 Pembatasan Masalah.....	29
1.4 Rumusan Masalah.....	29
1.5 Tujuan Penelitian	30
1.6 Manfaat Penelitian	30
 BAB II KAJIAN TEORI	 32
2.1 Kecemasan Belajar	32
2.2 Konseling Kognitif Behavioral.....	38
2.3 Teknik Desensitisasi Sistematis.....	48
2.4 Kajian Relevan	56
2.5 Kerangka Berpikir	59

2.6 Hipotesis Penelitian	61
 BAB III METODE PENELITIAN	 60
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
3.2 Rancangan Penelitian	60
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	61
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	61
3.4.2 Definisi Variabel (Konsep dan Operasional).....	62
3.5 Prosedur Penelitian	63
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	67
3.7 Metode Analisis Data	66
3.8 Uji Hipotesis	68
3.9 Uji Efektivitas	73
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 71
4.1 Hasil Penelitian.....	71
4.1.1 Deskripsi Data	71
4.2 Pembahasan	78
4.3 Implikasi	85
4.4 Keterbatasan	83
 BAB V PENUTUP	 87
5.1 Kesimpulan.....	87
5.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Skor Pretest-Posttest Kelas Eksperimen.....	72
Tabel 4. 2 Skor Pretest dan Posttest di kelas Kontrol.....	73
Tabel 4. 3 Histogram	73
Tabel 4. 4 N-Gain Score Kelas Eksperimen.....	76
Tabel 4. 5 N-gain Score Kelas Kontrol.....	76
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas	76
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis Posttest Kelas Kontrol dan Eksperimen..	79
Tabel 4. 11 Kriteria Effect Size	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berfikir Hipotesis Penelitian	60
Gambar 2. 2 Nonequivalent Control Group Design	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	98
Lampiran 2 Surat Ijin Instrumen	99
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian	100
Lampiran 4 Kuisioner Kecemasan Belajar	101
Lampiran 5 Lampiran Lembar Penilaian Judges 1	111
Lampiran 6 Lembar Lampiran Penilaian Judges 2	113
Lampiran 7 Lembar Penilaian Judges 3	115
Lampiran 8 Posttest Kelas Eksperimen	117
Lampiran 9 Posttest Kelas Kontrol.....	117
Lampiran 10 Pretest Kelas Eksperimen.....	118
Lampiran 11 Pretest Kelas Kontrol	118
Lampiran 12 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 1	119
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 2	122
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 3	125
Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 4	131
Lampiran 16 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 5	134
Lampiran 17 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	148

