

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

Oleh

Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi, NIM 2111011024

Program Studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan belajar siswa yang mengikuti konseling kognitif behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan belajar pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif mengenakan pendekatan *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen Semu). Jenis penelitian dikenakan yaitu *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Disign*. Populasi dikenakan yaitu siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja dengan pemberian kuesioner kepada siswa serta mencari siswa yang memiliki kecemasan belajar paling tinggi sehingga pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan mendapatkan 9 siswa yang memiliki tingginya kecemasan belajar sebagai kelas eksperimen dan mendapatkan 9 siswa yang memiliki kecemasan belajar sedang selaku kelas kontrol. Metode analisis data dikenakan yaitu Uji T-test (*Paired Sampel T-test*) serta *Effect Size*. Hasil penelitian ini dihasilkan jika nilai Sig.(2-tailed) sejumlah 0.000, dengan kriteria nilai Sig.(2-tailed) < 0.05, maka H_a diterima serta H_o ditolak. Dapat disimpulkan jika Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Disensitisasi efektif untuk meminimalisir Kecemassan Belajar siswa di SMA Negeri 2 Singaraja.

Kata Kunci : Konseling, Kognitif, Behavioral Teknik Disensitisas, Kecemasan Belajar Siswa, SMA Negeri 2 Singaraja

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL
COUNSELING WITH SYSTEMATIC DESENSITIZATION
TECHNIQUES TO MINIMIZE STUDENT LEARNING ANXIETY IN
HIGH SCHOOL**

By

Ida Ayu Yadnyaautami Mahadewi, NIM 2111011024

Guidance and Counseling Study Program

Department of Psychology and Guidance Education

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in learning anxiety of students who participated in cognitive behavioral counseling with systematic desensitization techniques with students who did not participate in behavioral counseling with systematic desensitization techniques. This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavioral counseling services with systematic desensitization techniques to minimize learning anxiety in students. This study uses a quantitative research approach using a Quasi Experimental Design approach (Quasi Experiment). The type of research used is Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design. The population used is class X students of SMA Negeri 2 Singaraja by giving questionnaires to students and looking for students who have the highest learning anxiety so that sampling uses Purposive Sampling by getting 9 students who have high learning anxiety as an experimental class and getting 9 students who have moderate learning anxiety as a control class. The data analysis method used is the T-test (Paired Sample T-test) and Effect Size. The results of this study are produced if the Sig. (2-tailed) value is 0.000, with the criteria for the Sig. (2-tailed) value <0.05 , then H_a is accepted and H_o is rejected. It can be concluded that Cognitive Behavioral Counseling with Desensitization Techniques is effective in minimizing students' learning anxiety at SMA Negeri 2 Singaraja.

Keywords: Counseling, Cognitive, Behavioral Sensitized Techniques, Student Learning Anxiety, SMA Negeri 2 Singaraja