

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *BEHAVIORAL* TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM MEMINIMALISIR KECEMASAN
AKADEMIK SISWA PADA KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Psikologi Dan Bimbingan



**Oleh:
Ida Ayu Made Intan Pratiwi
NIM 2211011054**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

SKRIPSI

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

	
Menyetujui	
Pembimbing I	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Pembimbing II	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003

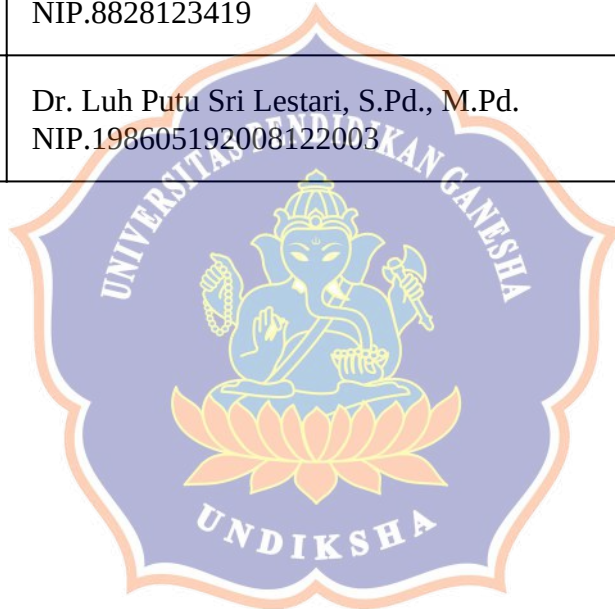


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ida Ayu Made Intan Pratiwi ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 04 September 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

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



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

MOTTO

“Kecemasan tidak menghilangkan kesulitan hari esok, tetapi hanya
menghilangkan kekuatan hari ini ”

(Carnegie,Dale. (1990). *How to Stop Worrying and Start Living*.New York:
Pocket Books,hlm. 14)



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa Pas Kelas VII di SMP Negeri 3 Singaraja” beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya seni ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja 30 Agustus 2026



(Ida Ayu Made Intan Pratiwi)

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, Proposal dengan judul "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Meminialisir Kecemasan Akademik Siswa Pada Kelas VII di SMP Negeri 3 Singaraja " dapat diselesaikan tepat waktu. Proposal ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berharga dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran yang membangun dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini, sehingga penulis memperoleh banyak pengalaman dan pengetahuan yang bermanfaat.
3. Prof.Dr.I Ketut Dharsana,M.Pd.,Kons. selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan penilaian, kritik, saran, serta arahan yang sangat teliti, mendalam, dan berbobot dalam setiap aspek penelitian. Berkat ketelitian, wawasan keilmuan, serta masukan yang

diberikan, penulis memperoleh banyak pembelajaran berharga sehingga skripsi ini menjadi lebih sistematis, ilmiah, dan memiliki landasan teoritis yang lebih kuat.

4. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji II yang telah memberikan berbagai saran, masukan, serta arahan yang membangun dengan penuh perhatian dan ketelitian sehingga penulis dapat menyempurnakan isi, sistematika, dan kualitas penyusunan skripsi ini. Motivasi dan bimbingan yang diberikan menjadi dorongan bagi penulis untuk terus memperbaiki penelitian hingga mencapai hasil yang lebih baik.
5. Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta berbagai fasilitas akademik selama penulis menempuh pendidikan, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan selesai sesuai dengan rencana.
6. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian Skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
8. Kepala sekolah dan guru bimbingan konseling SMP Negeri 3 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan dan membantu penelitian di sekolah.

9. Kepada Keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk senantiasa bersemangat, dan jangan mudah putus asa, serta terima kasih atas segala dukungan yang diberikan baik secara material maupun spiritual hingga dapat terselesaikannya skripsi ini, serta terimakasih kepada pasangan tercinta yang selalu senantiasa memberikan dorongan dan motivasi untuk selalu bersemangat menjalani segala kesulitan penulis selama menjalani proses skripsi terimakasih sudah selalu membersamai proses penulis hingga sejauh ini.
10. Kepada sahabat tercinta, Vicky Rinata, Shintya Firdyanthi, Anggi Damayanthi, Puspitha Maharani, dan Mei Ariani, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kebaikan, perhatian, doa, dukungan, serta kebersamaan yang telah diberikan selama menjalani masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita, selalu hadir untuk saling menguatkan di tengah rasa lelah, menemani dalam setiap proses yang tidak selalu mudah, serta menjadi tempat berbagi suka, duka, tawa, air mata, dan berbagai pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan. Terima kasih karena tidak pernah lelah mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan semangat ketika rasa putus asa datang, mengingatkan untuk tetap bangkit ketika merasa ingin menyerah, serta meyakinkan bahwa setiap perjuangan akan menemukan titik akhirnya. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan mengapa perjalanan panjang ini terasa lebih ringan untuk dilalui. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan dukungan yang telah diberikan dibalas dengan

keberkahan, kesehatan, kebahagiaan, serta kesuksesan dalam setiap langkah kehidupan Terima kasih telah menjadi keluarga yang dipertemukan bukan karena hubungan darah, melainkan karena perjalanan, perjuangan, dan mimpi yang sama.

11. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, bangkit, dan terus melangkah meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, keraguan, dan keterbatasan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah dan tetap berusaha memberikan yang terbaik hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga setiap perjuangan yang telah dilalui menjadi pengalaman berharga untuk menghadapi perjalanan kehidupan berikutnya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	11
BAB II METODE PENELITIAN	13
2.1 Kecemasan Akademik.....	13
2.1.1 Definisi Kecemasan Akademik.....	13
2.1.2 Indikator Kecemasan Akademik.....	17
2.1.3 Faktor Kecemasan Akademik	19
2.2 Deskripsi Variabel Bebas.....	20
2.2.1 Definisi Konseling Behavioral.....	20
2.2.2 Tujuan Konseling Behavioral	22
2.2.3 Karakteristik Konseling Behavioral.....	23
2.2.4 Tahap-tahap Konseling Behavioral.....	24
2.2.5 Asas- asas Konseling	25
2.2.6 Skill Konseling.....	27
2.2.7 Teknik Desensitisasi Sistematis	31
2.3 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.4 Kerangka Berpikir	43
2.5 Hipotesis Penelitian.....	43

BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.2 Rancangan Penelitian	45
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	46
3.3.1 Populasi.....	46
3.3.2 Sampel.....	47
3.4 Prosedur Eksperimen.....	48
3.5 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	50
3.5.1 Validitas Internal.....	50
3.5.2 Validitas Eksternal	51
3.6 Variabel Penelitian	51
3.6.1 Identifikasi Variabel.....	51
3.7 Definisi Variabel Operasional.....	52
3.7.1 Definisi Konseling Behavioral.....	46
3.7.2 Definisi Teknik Desensitisasi Sistematis	54
3.7.3 Definisi Kecemasan Akademik.....	47
3.8 Metode Pengumpulan Data	55
3.8.1 Instrumen Variabel Terikat.....	55
3.8.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	55
3.8.3 Pengujian Instrumen Penelitian	56
3.9 Metode Analisis Data.....	65
3.9.1 Analisis Deskripsi Data.....	65
3.9.2 Metode Uji Prasyarat Analisis	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
4.1 Hasil Penelitian	69
4.1.1 Deskripsi Data.....	69
4.1.2 Rekapitulasi Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	69
4.1.3 Pengujian Prasyarat Analisis.....	72
4.1.4 Uji Hipotesis	73
4.1.5 Effect Size	75
BAB V PENUTUP	80
5.1 Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	80

5.2 Jurnal.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	76



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian & Yudisium & Wisuda	44
Tabel 3.2 Rancangan Penelitian Quasi Experiment	46
Tabel 3.3 Populasi Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Singaraja	46
Tabel 3.4 Tahapan Inti Eksperimen.....	49
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik	55
Tabel 3.6 Rancangan Pemberian Alternatif Jawaban	56
Tabel 3.7 Indeks Gregory	57
Tabel 3.8 Skor Penelitian Instrumen	58
Tabel 3.9 Nilai Koefisien Validasi	58
Tabel 3.10 Nama Pakar Validitas Instrumen.....	58
Tabel 3.11 Rekap Hasil Validitas Pakar	59
Tabel 3.12 Hasil Indeks Gregory.....	60
Tabel 3.13 Tabulasi data Internal Konsistensi Butir Product Moment	62
Tabel 3.14 Validitas Butir.....	63
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kecemasan Akademik.....	65
Tabel 4.1 Skor <i>Pre-Test</i> Post-Tes Kelompok Eksperimen.....	69
Tabel 4.2 Skor <i>Pre-Test</i> Post-Tes Kelompok Kontrol.....	70
Tabel 4.3 Analisis Statistik Deskriptif.....	71
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	72
Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Homogenitas	73
Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji Hipotesis (<i>Independent Sample T-test</i>).....	74
Tabel 4.7 Rincian Perhitungan Nilai t	75
Tabel 4.7 Tabel Hasil Uji Effect Size.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skill Konseling	27
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 4.1 Grafik Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	71

