

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN  
TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS BERBASIS *WEBSITE* UNTUK  
MEMINIMALISASI TINGKAT KECEMASAN DALAM BELAJAR PADA  
SISWA SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan**

**Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan**

**Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan**

**OLEH**

**NI WAYAN SUARI**

**1711011019**

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

**2021**

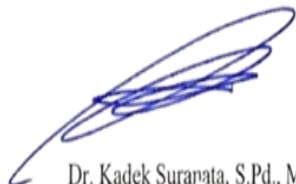
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI

SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI

GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons

NIP. 198208162008121002



Gede Nugraha Sudarsana, S. Psi, M.Pd

NIP. 198904262019031006

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Ni Wayan Suari ini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji,

Pada tanggal : 28 Juli 2021

Dewan Penguji



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 28 Juli 2021



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 195912311984031009

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan 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 saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 4 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



Ni Wayan Suari

NIM 1711011019



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penelitian yang berjudul “**Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja**” dapat diselesaikan tepat waktu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa SMP 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 terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. 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.
3. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.



5. 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 Ida Sang Hyang Widhi Wasa.
6. Gede Nugraha Sudarsana, S.Psi., M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini dan telah memberikan kesempatan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan lahir dan batin serta umur panjang oleh Ida Sang Hyang Widhi Wasa.
7. Dra. Ni Putu Karnadhi, M.Si. Selaku Kepala SMP Negeri 1 Singaraja, beserta seluruh staf Guru, dan pegawai yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Singaraja dan memberikan bantuan selama proses pelaksanaan penelitian hingga skripsi ini dan terselesaikan dengan baik.
8. Drs. I Wayan Gebloh. Selaku koordinator Bimbingan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja, telah memberikan bantuan dan motivasi dalam proses pengambilan data di SMP Negeri 1 Singaraja.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Singaraja yang telah membantu dan bekerjasama selama penelitian ini dilakukan.
10. Pihak-pihak lain yang telah membantu dan memberikan dukungan moril 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, 28 Juli 2021

Ni Wayan suari

1711011019



## DAFTAR ISI

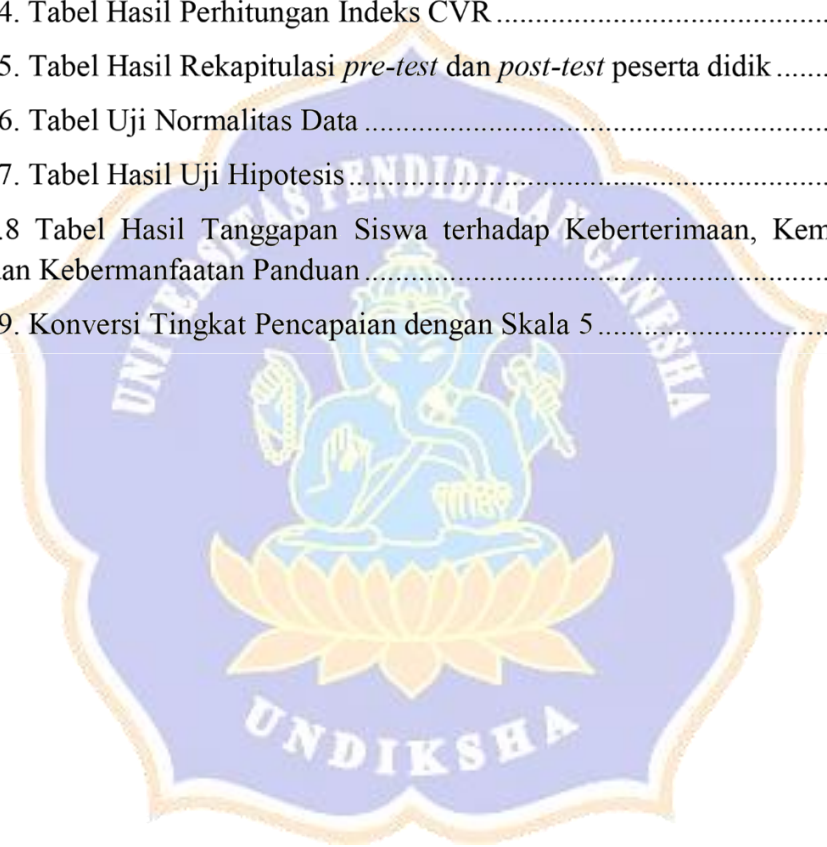
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN LOGO.....	i
MOTTO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	v
ABSTRAK.....	vi
PRAKATA.....	ixii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Kecemasan dalam Belajar.....	9
2.1.2 Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis.....	14
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan Panduan Konseling Behavioral.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Rancangan Penelitian.....	34
3.2 Prosedur Pengembangan.....	34
3.3 Subyek Penelitian.....	37
3.4 Definisi Variabel.....	37
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	39
3.6 Metode Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk.....	47

4.1.2 Visualisasi Panduan .....	51
4.1.3 Keterterimaan Panduan.....	56
4.1.4 Hasil Uji Efektivitas Panduan.....	61
4.1.5 Uji Kelayakan Panduan .....	66
4.2 Pembahasan .....	69
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	73
BAB V PENUTUP.....	75
5.1 Rangkuman.....	75
5.2 Kesimpulan.....	77
5.3 Saran .....	79



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. <i>Blue Print</i> Skala Tingkat Kecemasan dalam Belajar .....	41
Tabel 3.2. Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5 .....	46
Tabel 4.1. Visualisasi Panduan .....	51
Tabel 4.2. Nama dan Kualifikasi Pakar.....	56
Tabel 4.3. Tabel Hasil Penilaian Pakar .....	56
Tabel 4.4. Tabel Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	57
Tabel 4.5. Tabel Hasil Rekapitulasi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> peserta didik .....	62
Tabel 4.6. Tabel Uji Normalitas Data .....	63
Tabel 4.7. Tabel Hasil Uji Hipotesis.....	65
Tabel 4.8 Tabel Hasil Tanggapan Siswa terhadap Keberterimaan, Kemudahan Akses, dan Kebermanfaatan Panduan .....	66
Tabel 4.9. Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5 .....	69



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konsep Pengembangan.....	33
Gambar 4.1. Gambar Grafik Rata-rata <i>Pre-test</i> .....	64
Gambar 4.2. Gambar Grafik Rata-rata <i>Post-test</i> .....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian.....	83
Lampiran 3. Hasil Uji Validasi/Pakar Panduan.....	84
Lampiran 4. Rekap Hasil Uji Validasi Pakar.....	90
Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Kecemasan dalam Belajar.....	91
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Pre-test</i> .....	93
Lampiran 7. Tabulasi Data <i>Post-test</i> .....	95
Lampiran 8. Hasil Rekapitulasi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	97
Lampiran 9. Hasil Uji Efektivitas dengan Program SPSS.....	98
Lampiran 10. Kartu Bimbingan.....	100
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	103
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	109

