

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP
KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 TOBOALI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Rodita Maharani

2015016

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2024**

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/10/2024

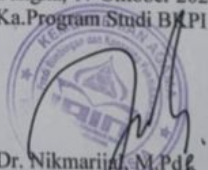
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Rodita Maharani
NIM : 2015016
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan
Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan
Belajar Peserta Didik.

Hasil cek plagiasi sebesar 15%, dan di inyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 17 Oktober 2024
Ka. Program Studi BKPI


Dr. Nikmarijah, M.Pd.
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rodita Maharani

Nim : 2015016

Fakultas : Tarbiyah

Program studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Konseling Individual Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 14 Oktober 2024


Rodita Maharani
NIM. 2015016



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Rodita Maharani
Kepada Yth
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Rodita Maharani
NIM	: 2015016
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan & Konseling Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi	: Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik

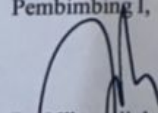
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

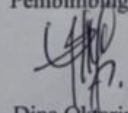
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bangka, 14 Oktober 2024

Pembimbing I,


Dr. Nikmatijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Pembimbing II,


Dina Oktarina, M.Pd
NIDN. 2001109401



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Rodita Maharani

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan,
maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa :

Nama : Rodita Maharani

NIM : 2015016

Prodi : Bkpi

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Teknik
Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Belajar Peserta didik
Sma Negeri 1 Toboali

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya
diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 08 November 2024

Konsultan I,

Dr. Wahyudin Noor, M.S.I
NIP. 197909292009121002

Konsultan II,

Zainudin, S.Sos, M. A
NIP. 2010089301



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 316.B9/FT/PP.00.9/11/2024

Skripsi dengan judul: Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik SMA Negeri 1 Toboali

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rodita Maharani
NIM : 2015016
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 31 Oktober 2024 dengan nilai A (87.90), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmatuljal, M.Pd
NIP. 1986128 201801 1 001

Penguji I,

Dr. Wahyudin Noor, M.S.I
NIP. 19790929 200912 1 002

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A
NIP. 19890201 201503 1 004

Pembimbing II,

Dina Oktariana, M.Pd
NIDN. 2001109401

Penguji II,

Zainudin, M.A
NIDN. 2010089301



Bangka, 11 November 2024

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Solcha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

” Kesuksesan tidak diukur dari seberapa sering anda jatuh, tetapi seberapa sering
anda bangkit kembali”

(Vince Lombardi)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan apa yang lain) dan kepada tuhan,
berharaplah”

(QS. Al-Insyirah (94) : 6-8)

“Nikmatilah kehidupan dengan terus mengasah, jangan habiskan waktu dengan
keluh kesah”

(Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan segala kerendahan hati, serta penuh cinta dan kasih sayang, karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tuaku yang sangat saya cintai dan sayangi, Bapak Nur Ali dan Ibu Rosini. Izinkan saya untuk membuat kalian bangga. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian. Atas izin kalian saya telah mencapai di proses ini dan terimakasih banyak atas rasa kepercayaan dan semuanya yang telah kalian berikan untuk saya serta banyak sekali pengorbanan, kerja keras, do'a, dukungan, motivasi, nasihat dan cinta kasih yang besar telah kalian berikan dan lakukan demi saya sehingga saya bisa menyelesaikan semuanya. Semoga kalian diberikan umur panjang dan selalu dilindungi Allah SWT dimanapun kalian berada.

Teruntuk seluruh keluarga besarku (Keluarga Mengkawi) terutama nenek (Rominah) dan kakekku (Mangkawi) tercinta dan tersayang yang telah menjadi penyemangat bagi saya untuk terus berjuang dalam menyelesaikan pendidikan saya semoga kalian semua berumur panjang.

Sahabat sahabatku tercinta Mutia Anggelisa, Eren Stepanie, Rada Sagita, dan Elda Pasya terima kasih banyak atas nasihat, saran, dorongan yang kalian berikan dan terima kasih juga telah mendengar keluh Kesah saya pada saat

mengerjakan skripsi ini, tanpa kalian saya mungkin tidak akan bisa mencapai proses ini.

Teruntuk diriku sendiri, terima kasih banyak telah berjuang dan bertahan dengan perjalanan yang panjang ini, dengan perjalanan yang penuh luka, kegagalan, rapuh, senang, sedih, marah dan bahagia. Terima kasih selalu berusahakeras untuk menyelesaikan semuanya dengan tidak menyerah walau jalan yang dilewati begitu sulit mampu kalian mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak pernah untuk berhenti. terima kasih banyak telah berjuang sejauh ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasann Belajar Peserta Didik”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Ketua program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, sekaligus Pembimbing I, atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan dan sarannya.
4. Ibu Dina Oktariana, M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi untuk penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
6. Bapak Yudi Sapriyanto, Pd. M.M., selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Toboali yang telah mengizinkan serta mendukung proses penelitian hingga selesai.
7. Ibu Nidya Juni Parti, M.Pd., selaku guru BK di SMA Negeri 1 Toboali yang telah memberi arahan, motivasi, dan kemudahan selama proses penelitian.

8. Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Toboali yang telah meluangkan waktunya sebagai responden selama proses penelitian berlangsung.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Nur Ali dan Ibu Rosini yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
10. Semua Pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini.

Sebagai manusia biasa penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bangka , 14 Oktober 2024
Penulis

Rodita Mahrani
NIM. 2015016

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	II
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	III
PENGESAHAN.....	IV
HALAMAN MOTTO.....	V
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
<i>ABSTRACT</i>	XVII
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Telaah Pustaka.....	10
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Konseling Individual	15
B. Definisi Konseling Individual	15
C. Tujuan Konseling Individual	16
D. Desensititasi Sistematis	24
1. Definisi Desensititasi Sistematis	24
2. Langkah - langkah Desensititasi Sistematis	26
E. Kelebihan dan Kekurangan Desensititasi Sistematis	32
F. Kecemasan Belajar	33
1. Pengertian Kecemasan Belajar.....	33
2. Aspek - aspek Kecemasan.....	34
3. Bentuk - bentuk Kecemasan.....	34
4. Kecemasan Peserta Didik Pada Saat Proses Belajar	36
G. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian.....	40
B. Desain Penelitian.....	40
C. Variabel Penelitian.....	42
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
F. Sumber Data.....	44
G. Teknik Pengumpulan Data.....	45
H. Instrumen Penelitian.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	54
B. Pembahasan	116
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	135
B. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA.....	139
LAMPIRAN	140

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Tabel Desain Penelitian	41
Tabel III.2 Skor Jawaban Skala Likert	45

Tabel III.3 Data Tim Ahli <i>Expert Judgment</i>	47
Tabel III.4 Alpha Cronbach	49
Tabel III.5 Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel IV.1 Pengukuran Kecemasan belajar Subjek AC Baseline A1	56
Tabel IV.2 Panjang Kondisi Kecemasan belajar Subjek AC.....	57
Tabel IV.3 Estimasi Kecenderungan Kecemasan Belajar Subjek AC	58
Tabel IV.4 Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek AC.....	59
Tabel IV.5 Kecenderungan Stabilitas Subjek AC	60
Tabel IV.6 Kecenderungan Jejak Data Subjek AC	61
Tabel IV.7 Level Stabilitas dan Rentang Subjek AC.....	61
Tabel IV.8 Perubahan Level Subjek AC	62
Tabel IV.9 Data Hasil Pengamatan Intervensi Subjek AC.....	66
Tabel IV.10 Data Panjang Kondisi Intervensi Subjek AC.....	68
Tabel IV.11 Estimasi Kecenderungan Intervensi Subjek AC	69
Tabel IV.12 Aspek Analisis Intervensi Subjek AC	69
Tabel IV.13 Kecenderungan Stabilitas Intervensi Subjek AC.....	70
Tabel IV.14 Kecenderungan Jejak Data Intervensi Subjek AC	71
Tabel IV.15 Level Stabilitas dan Rentang Intervensi Subjek AC	72
Tabel IV.16 Perubahan Level Intervensi Subjek AC	72
Tabel IV.17 Data Hasil Pengukuran Baseline A2 Subjek AC.....	73
Tabel IV.18 Panjang Kondisi Baseline A2 Subjek AC	74
Tabel IV.19 Estimasi Kecenderungan Baseline A2 Subjek AC	75
Tabel IV.20 Hasil Perhitungan Baseline A2 Subjek AC	76

Tabel IV.21 Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek AC.....	77
Tabel IV.22 Kecenderungan Jejak Data Baseline A2 Subjek AC.....	78
Tabel IV.23 Level Stabilitas dan Rentang Baseline A2 Subjek AC.....	78
Tabel IV.24 Perubahan Level Baseline A2 Subjek AC.....	79
Tabel IV.25 Data Hasil Pengukuran Subjek AC.....	79
Tabel IV.26 Jumlah Variabel yang diubah Subjek AC.....	81
Tabel IV.27 Perubahan Kecenderungan Subjek AC.....	81
Tabel IV.28 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Subjek AC.....	82
Tabel IV.29 Perubahan Level Subjek AC.....	82
Tabel IV.30 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Subjek AC.....	84
Tabel IV.31 Pengukuran Kecemasan belajar Subjek N Baseline A1	87
Tabel IV.32 Panjang Kondisi Kecemasan belajar Subjek N.....	88
Tabel IV.33 Estimasi Kecenderungan Kecemasan Belajar Subjek N.....	89
Tabel IV.34 Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek N.....	89
Tabel IV.35 Kecenderungan Stabilitas Subjek N	91
Tabel IV.36 Kecenderungan Jejak Data Subjek N.....	91
Tabel IV.37 Level Stabilitas dan Rentang Subjek N.....	92
Tabel IV.38 Perubahan Level Subjek N.....	92
Tabel IV.39 Data Hasil Pengamatan Intervensi Subjek N.....	97
Tabel IV.40 Data Panjang Kondisi Intervensi Subjek N.....	98
Tabel IV.41 Estimasi Kecenderungan Intervensi Subjek N	99
Tabel IV.42 Aspek Analisis Intervensi Subjek N.....	100
Tabel IV.43 Kecenderungan Stabilitas Intervensi Subjek N.....	101

Tabel IV.44 Kecenderungan Jejak Data Intervensi Subjek N	101
Tabel IV.45 Level Stabilitas dan Rentang Intervensi Subjek N	102
Tabel IV.46 Perubahan Level Intervensi Subjek N.....	103
Tabel IV.47 Data Hasil Pengukuran Baseline A2 Subjek N.....	104
Tabel IV.48 Panjang Kondisi Baseline A2 Subjek N.....	105
Tabel IV.49 Estimasi Kecenderungan Baseline A2 Subjek N	106
Tabel IV.50 Hasil Perhitungan Baseline A2 Subjek N.....	107
Tabel IV.51 Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek N.....	108
Tabel IV.52 Kecenderungan Jejak Data Baseline A2 Subjek N.....	108
Tabel IV.53 Level Stabilitas dan Rentang Baseline A2 Subjek N.....	109
Tabel IV.54 Perubahan Level Baseline A2 Subjek N.....	110
Tabel IV.55 Data Hasil Pengukuran Subjek N.....	110
Tabel IV.56 Jumlah Variabel yang diubah Subjek N.....	112
Tabel IV.57 Perubahan Kecenderungan Subjek N.....	112
Tabel IV.58 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Subjek N.....	112
Tabel IV.59 Perubahan Level Subjek N.....	113
Tabel IV.60 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Subjek N.....	115

DAFTAR GRAFIK

Grafik IV.1 Nilai Tingkat Kecemasan Belajar AC	56
Grafik IV.2 Kecenderungan Arah Tingkat Kecemasan Belajar AC.....	58

Grafik IV.3 Kecenderungan Stabilitas Kecemasan Belajar AC.....	59
Grafik IV.4 Hasil Pengamatan Intervensi Subjek AC.....	67
Grafik IV.5 Kecenderungan Arah Tingkat Kecemasan Belajar AC	68
Grafik IV.6 Kecenderungan Stabilitas Intervensi Subjek AC.....	70
Grafik IV.7 Nilai Tingkat Kecemasan Belajar Baseline A2 AC	73
Grafik IV.8 Kecenderungan Arah Baseline A2 AC.....	75
Grafik IV.9 Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 AC	76
Grafik IV.10 Data Hasil Pengukuran Subjek AC	80
Grafik IV.11 Data Tumpang Tindih Baseline A1 ke Intervensi AC.....	83
Grafik IV.12 Data Tumpang Tindih Intervensi ke Baseline A2 AC.....	84
Grafik IV.13 Nilai Tingkat Kecemasan Belajar N	87
Grafik IV.14 Kecenderungan Arah Tingkat Kecemasan Belajar N.....	88
Grafik IV.15 Kecenderungan Stabilitas Kecemasan Belajar N.....	90
Grafik IV.16 Hasil Pengamatan Intervensi Subjek N.....	97
Grafik IV.17 Kecenderungan Arah Tingkat Kecemasan Belajar N	99
Grafik IV.18 Kecenderungan Stabilitas Intervensi Subjek N.....	100
Grafik IV.19 Nilai Tingkat Kecemasan Belajar Baseline A2 N	104
Grafik IV.20 Kecenderungan Arah Baseline A2 N.....	105
Grafik IV.21Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 N	107
Grafik IV.22 Data Hasil Pengukuran Subjek N	111
Grafik IV.23 Data Tumpang Tindih Baseline A1 ke Intervensi N.....	113
Grafik IV.24 Data Tumpang Tindih Intervensi ke Baseline A2 N.....	114

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Uji Valid	143
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	146

Lampiran 3 Hasil Pengukuran Baseline A1, Intervensi, Baseline A2	148
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Subjek AC dan N	149
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan	151
Lampiran 6 SK Pembimbing Skripsi	154
Lampiran 7 SK Pembimbing Skripsi	155
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	156
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	157
Lampiran 10 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	158
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi	159
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan.....	160

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN BELAJAR
PESERTA DIDIK**

Rodita Maharani
Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Toboali. Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah adanya kecemasan belajar yang dialami peserta didik dengan ditandai salah satunya sering merasakan kekhawatiran pada saat jam mata pelajaran dimulai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan teknik desensititasi sistematis terhadap kecemasan belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *single subject research*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 2 peserta didik dengan kategori kecemasan belajar tinggi. Dalam proses pengolahan data digunakan perhitungan analisis *Single subject research* desain A-B-A dengan metode *split middle*.

Berdasarkan hasil uji analisis *Single subject research* desain A-B-A terdapat perbedaan tingkat kecemasan peserta didik. Sebelum diberikan intervensi tingkat kecemasan subjek AC dengan kategori tinggi dengan nilai 11,11,12. Sedangkan subjek N dengan kategori tinggi dengan nilai 11,11,12. Setelah pemberian intervensi tingkat kecemasan belajar subjek AC mengalami penurunan dengan nilai 8,7,6 dengan kategori sedang. Sedangkan pada subjek N Setelah pemberian intervensi tingkat kecemasan belajar subjek N mengalami penurunan dengan nilai 7,6,5 dengan kategori sedang. Dari hasil perhitungan analisis *single subject research* desain A-B-A menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik desensititasi sistematis berpengaruh terhadap kecemasan belajar peserta didik

Kata Kunci : Konseling Individual, Desensititasi Sistematis, Kecemasan Belajar