

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITITASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 1
PARITTIGA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Zunita Ummala

1915090

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2023



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
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 Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/06/2023

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 : Zunita Ummala
NIM : 1915090
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik
Desensitasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan
Peserta Didik Kelas IX di SMP N 1 Parittiga.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang
disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 27 Juni 2023
Ka. Program Studi BKPI

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zunita Ummala

Nim : 1915090

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Evektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensititasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Parittiga” ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 20 Juni 2023



Zunita Ummala
NIM. 1915090



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
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 seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Zunita Ummala
Nim : 1915090
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Desensitasi Sistematis* untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Parittiga.

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 dan harapan maklum atas segala pengertiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

Dr. Nikmatijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka, 20 juni 2023
Pembimbing II

Nurul Faqih Isro'I, M.Pd
NIDN. 2021029003



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 KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Zunita Ummala

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 di bawah ini :

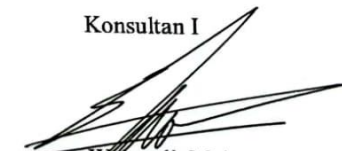
Nama : Zunita Ummala
Nim : 1915090
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Desensititasi Sistematis* untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Parittiga.

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

Demikian dan harapan maklum atas segala pengertiannya diucapkan banyak terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Konsultan I



Wahyudi, M.A.
NIDN. 2005089101

Bangka, 11 Juli 2023
Konsultan II



Dina Oktarina, M.Pd
NIDN. 2001109401



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: 174.B9/FT/PP.00.9/07/2023

Skripsi dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Parittiga

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Zunita Ummala

NIM : 1915090

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Jum'at, tanggal 07 Juli 2023 dengan nilai A (89.40), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd

NIP. 1986128 201801 1 001

Penguji I,

Wahyudi, S.Pd.I., M.A.

NIDN. 2005089101

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A

NIP. 19890201 201503 1 004

Pembimbing II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd

NIDN. 2021029003

Penguji II,

Dina Oktariana, M.Pd

NIDN. 2001109401



HALAMAN MOTTO

“Allah SWT Tidak Akan Membebani Seorang Hamba Melainkan Sesuai Dengan
Kemampuannya”

(QS. Al – Baqarah :286)

“...karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyira : 5)

“Khawatir tidak akan membantu kita mengubah situasi dalam semalam.”

(Porchia Danielle).

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar, maka kamu harus sanggup
menahan perihnya kebodohan.”

(Imam Syafi’i)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Dengan rasa syukur yang mendalam Kepada Allah SWT, sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini

1. Kepada diri sendiri yang selama pengerjaan skripsi telah melalui berbagai rintangan, dan telah memberanikan diri untuk melangkah sejauh ini, mengorbankan waktu, tenaga dan uang untuk terselsaikannya skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua saya, yang senantiasa tanpa lelah dengan penuh kasih sayang memanjatkan doa yang luar biasa untuk anaknya, yang selalu menjadi alasan terkuat untuk tetap bertaha di tahap ini serta memberikan dukungan moral maupun materi. Terimakasih atas pengorbanan dan kerja keras dalam mendidik saya, semoga selalu diberikan kesehatan dan umur yang panjang *aamin*.
3. Kepada adik saya Zika Sabilah, Fauzan Subiro, beserta keluarga terima kasih sudah memberi dukungan dan semangat hingga saat ini.
4. Kepada almamater kampus perjungan “IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah menempah dengan memotivasi untuk tidak pernah berhenti berpikir dan berjalan tanpa terasa tahun demi tahun terlewati yang penuh dengan kisah dan perjuangan, yang sudah menjadi tempat untuk berproses untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S. Pd).
5. Kepada Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd dan Ibu Nurul Faqih Isro’I, M.Pd selaku dosen pembimbing, terima kasih atas bimbingan, kritik dan saran, dan selalu meluangkan waktunya disela kesibukan. Semoga bapak/ibu dilancarkan dalam segala urusan dan diberikan kesehatan yang melimpah.

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITITASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 1
PARITTIGA**

Zunita Ummala

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstract :

Kecemasan suatu kondisi yang tidak menyenangkan pada saat pelaksanaan ujian sekolah. Kecemasan ujian sekolah berkaitan dengan prestasi belajar, apabila kecemasan terlalu berlebihan, maka akan berdampak terhadap nilai akademik. Oleh karena itu, peserta didik menjadi khawatir akan pelaksanaan ujian sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi rasa cemas peserta didik dan perbedaan sebelum dan sesudah di berikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensititasi sistematis*. Metode penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental one group pretest dan posttest*. Sampel berjumlah 9 peserta didik yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan mengkategorikan peserta didik kurang mampu dalam mengatasi kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik menurun, peneliti menggunakan angket untuk mengukur kecemasan ujian sekolah, setelah memperoleh data, data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji *paired sample t test* dengan bantuan SPSS versi 22. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari data penelitian diperoleh hasil uji *paired sample t test* diperoleh data sig (*2-tailed*) yaitu $0,00 < 0,005$, yang bearti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Desensititasi Sistematis, Kecemasn.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim,

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad Saw beserta keluarga, para sahabat hingga para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang, “Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Desensititasi Sistematis* untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 1 Parittiga” penulis ini menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staff.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staff.
3. Bapak Dr. Nikamrijal, M.Pd Penasehat Akademik dan Pembimbing I.
4. Ibu Nurul Faqih Isro'I, M.Pd sebagai Pembimbing II.
5. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Seluruh staf akademik IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
7. Bapak Wahyudi, M.A. sebagai Penguji I
8. Ibu Dina Oktarina, M.Pd sebagai Penguji II

9. Kepala sekolah dan guru-guru di SMP Negeri 1 Parittiga yang telah memberikan izin penelitian, dan telah membantu selama penelitian.
10. Kedua orang tua, bapak Suzali dan ibu Elisa atas kasih sayang, doa dan merupakan kekuatan terbesar bagi peneliti untuk terus belajar dan tetap kuat ketika berada disituasi tersulit sekalipun.
11. Teman seperjuangan Wahyu Nugraha, Silpi, Sinta Sulastri, Sinta Bela, Devita, Ayu Nita, Tiara Novianti, Saprya Salsabillah, Yupika, yang telah memberikan semangat, motivasi dan membantu penulis serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Demikian skripsi ini adanya, tentu masih banyak kekurangan di sana sini. Namun demikianlah, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangannya, besar harapan penulis, supaya skripsi ini bisa bermanfaat. Akhirnya saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 26 Juni 2023

Zunita Ummala
NIM. 1915090

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Telaah Pustaka	7
F. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan Kelompok	12

1. Pengertian Bimbingan.....	12
2. Pengertian Bimbingan Kelompok	13
3. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	14
4. Asas Bimbingan Kelompok	14
5. Tahap Layanan Bimbingan Kelompok	17
B. Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	18
1. Pengertian Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	18
2. Tujuan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	20
3. Manfaat Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	20
4. Pelaksanaan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	21
5. Tahap Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	23
6. Proses Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	26
7. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i>	27
C. Kecemasan	28
1. Pengertian Kecemasan	28
2. Faktor Penyebab Kecemasan	31
3. Tipe Kepribadian Kecemasan	31
4. Gejala Kecemasan	32
5. Aspek-aspek Kecemasan.....	34
D. Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Desensititasi Sisitematis</i> untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik	35
E. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian	39
B. Desain Penelitian.....	40
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	43
E. Populasi dan Sampel	45
F. Teknik Pengumpulan Data	47

G. Instrumen Penelitian.....	49
H. Uji Coba Instrumen	52
I. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Penerapan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i> untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik di SMP Negeri 1 Parittiga.....	60
2. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i> terhadap Kecemasan Peserta Didik di SMP Negeri 1 Parittiga	61
B. Pembahasan Hasil Penelitian	66
1. Penerapan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i> untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik di SMP Negeri 1 Parittiga.....	66
2. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Desensititasi Sistematis</i> terhadap Kecemasan Peserta Didik di SMP Negeri 1 Parittiga	68
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel II. 1 Kerangka berfikir	37
Tabel III.1 <i>Pre-Eksperimental One Group Pretest-Posttest Design</i>	40
Tabel III. 2 Waktu Penelitian	42
Tabel III. 3 Variabel Penelitian	45
Tabel III. 4 Populasi Penelitian	46
Tabel III. 5 Sampel Penelitian	47
Tabel III. 6 Kisi-kisi Angket	49
Tabel III. 7 Penilaian Skor Angket	51
Tabel III. 8 Pedoman Observasi	52
Tabel III. 9 Ceklist Dokumen	52
Tabel III. 10 Uji Validitas Instrumen.....	54
Tabel III. 11 Uji Reliabilitas Instrumen	56
Tabel IV. 1 Nilai Interval <i>Pretest</i>	62
Tabel IV. 2 Hasil <i>Pretest</i>	62
Tabel IV. 3 Interval Nilai <i>Posttest</i>	63
Tabel IV. 4 Hasil Pengurangan Kecemasan	63
Tabel IV. 5 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i>	64
Tabel IV. 6 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Layanan

Lampiran 2. Kisi-kisi Angket

Lampiran 3. Angket Kecemasan Ujian Sekolah

Lampiran 4. Pedoman Observasi

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas

Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas

Lampiran 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Lampiran 8. Dokumentasi

Lampiran 9. Profil Sekolah & Visi Misi SMP Negeri 1 Parittiga

Lampiran 10. SK Pembimbing

Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian

Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 14. Riwayat Penulis