

ABSTRAK

YENI RIA ANGGELINA, NIM :1113151046,” Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Teknik *Systematic Desensitization* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015”. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan.

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah konseling Teknik *Systematic Desensitization* dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian kelas X IPA 4 SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan konseling teknik *Systematic Desensitization* di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015.

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan dua siklus yang terdiri dari empat tahapan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Bahorok. Sampel penelitian adalah siswa kelas X IPA 4 yang mengalami masalah kecemasan yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Besar sampel adalah 5 orang.

Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan Konseling Teknik *Systematic Desensitization* dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian siswa kelas X IPA 4 SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015. Sebelum tindakan kecemasan siswa berada pada katagori sangat tinggi. Setelah tindakan konseling pada siklus 1 siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian mencapai 60%. Pada siklus II penurunannya mencapai 80% dan telah mencapai target yang ditetapkan. Dari temuan penelitian, dapat dikemukakan bahwa hipotesis yang diajukan yaitu kecemasan menghadapi ujian dapat dikurangi dengan menggunakan Konseling Teknik *Systematik Desensitization* pada siswa kelas X IPA 4 SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015 dapat dikurangi.

Kata Kunci: *Systematic Desensitization, Kecemasan Menghadapi Ujian*

