

ABSTRAK

ESTER M. LUMBAN GAOL. NIM. 108321004. Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX SMP Negeri 30 Medan Dalam Menghadapi Ujian Nasional T.A 2013/2014. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. 2014

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah? Dan 2. Apakah siswa kelas IX di SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 yang menerima terapi konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis memperoleh perubahan yang baik terhadap kecemasan yang dialami?. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui tingkat kecemasan siswa IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah dan 2.

Mengetahui erubahan kecemasan yang dialami siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 sebanyak 40 orang siswa dan sampel penelitian adalah 11 orang siswa.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan kepada sekelompok orang yang dijadikan subjek penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket untuk menjangkau data tentang kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah yang sebelumnya diuji cobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas angket. Teknik analisis data menggunakan uji beda (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah di SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014. Hal ini teruji dengan menggunakan uji-t yang diperoleh dari hasil perhitungan dengan hasil $t_{hitung} = 10,13 > t_{tabel} = 1,796$. Sehingga hipotesa yang diajukan yang berbunyi “Terdapat pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir sekolah pada siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014.” Dapat diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tanda-tanda kecemasan siswa seperti tubuh berkeringat dingin, gemetar, pusing, sering buang air kecil, dapat dikurangi dengan pemberian teknik desensitisasi sistematis.