

**KEEFEKTIVAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA
KELAS X IPS DI SMA NEGERI 6 BANJARMASIN**

SKRIPSI



**HIKMAH ARIYANI
NIM A1E213009**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**KEEFEKTIVAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA
KELAS X IPS DI SMA NEGERI 6 BANJARMASIN**

SKRIPSI



**HIKMAH ARIYANI
NIM A1E213009**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**KEEFEKTIVAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA
KELAS X IPS DI SMA NEGERI 6 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh:

**HIKMAH ARIYANI
NIM A1E213009**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**KEEFEKTIVAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA
KELAS X IPS DI SMA NEGERI 6 BANJARMASIN**

**HIKMAH ARIYANI
NIM A1E213009**


Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad
NIP. 19500414 197803 1 002
Tanggal: 21 November 2020

Pembimbing II,



Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001
Tanggal: 21 November 2020

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Hikmah Ariyani
Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 November 2020

Dewan Penguji:

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011


..... Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001


..... Sekretaris

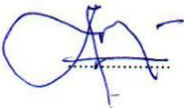
Muhammad Andri Setiawan, M.Pd
NIP. 19860808 20160110 1 001


..... Penguji I

Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001


..... Penguji II

Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad
NIP. 19500414 197803 1 002


..... Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
FKIP ULM



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

SURAT PERNYATAAN

Saya yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Hikmah Ariyani
NIM : A1E213009
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 12 April 1995
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan skripsi saya yang berjudul "Keefektifan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X IPS di SMA Negeri 6 Banjarmasin" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 3 Nov 2023

Hormat Saya,



Hikmah Ariyani
NIM A1E213009

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Kau yang paling mengenal dirimu sendiri. Kaulah kunci dari segala waktu dan kehidupanmu. Kau yang tidak bisa melepaskan masa kini dan kau yang bermimpi tentang masa depan adalah kau yang sama. Hargailah segala hal yang terjadi setiap kali kau melangkah.”

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga yang saya cintai Abah, Mama dan Kakak serta seluruh keluarga besar yang memberikan begitu banyak dukungan moril dan materiil. Meski membutuhkan waktu lama orang tua saya senantiasa sabar menunggu dan berdo'a sepenuh hati agar saya menyelesaikan kuliah ini dengan baik. Semoga saya dapat membalas seluruh pengorbanan orangtua saya.

Untuk Dosen Pembimbing Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad dan Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd yang memberikan waktu, ilmu dan bimbingan berharganya selama saya menyusun skripsi ini. Selain itu tak lupa juga seluruh dosen Bimbingan dan Konseling yang memberikan ilmu, bantuan dan bimbingannya kepada saya.

Teruntuk juga sahabat dekat saya Jasmine, Dina dan Elsa yang senantiasa menemani dan memberikan dukungannya yang luar biasa selama proses penyelesaian skripsi. Tak ketinggalan seluruh teman Bimbingan dan Konseling Angkatan 2013 yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang sering sekali dengan baik hati tanpa pamrih memberikan bantuan informasi dan saran-saran yang sangat membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

ABSTRAK

Hikmah Ariyani. 2023. *Keefektivan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X IPS di SMA Negeri 6 Banjarmasin*. Pembimbing: (I) Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad (II) Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd

Kata Kunci : Teknik Desensitisasi Sistematis, Siswa, Stres Belajar

Siswa yang mengalami stres belajar akan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan sekolah yang dapat menghambat siswa mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Tujuan penelitian ini untuk menguji keefektivan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi stres belajar pada siswa kelas X IPS di SMAN 6 Banjarmasin yang dilatarbelakangi oleh ketidaksiapan penyesuaian diri pada lingkungan sekolah yang baru.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan metode *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Model desain ini yaitu dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan instrumen stres belajar.

Berdasarkan hasil perhitungan secara manual rumus *t-test* diperoleh t_{hit} sebesar 8,5. dengan taraf signifikansi 5% ditemukan t_{tab} 12,71 yang membuat $t_{hit} < t_{tab}$ sehingga dapat diambil kesimpulan H_0 diterima yang artinya teknik desensitisasi sistematis tidak efektif dalam mengurangi stres belajar. Penyebabnya diantaranya faktor konseli yang penurunan respon stres belajarnya tidak seimbang, kekurangmampuan konselor dalam tahap awal konseling dan ruangan konseling yang tidak kondusif sehingga tahapan dalam pelaksanaan konseling sulit dilakukan dengan baik.

ABSTRACT

Hikmah Ariyani. 2023. *The Effectiveness of Systematic Desensitization Technique in Reducing Student's Learning Stress in Class X Social at SMAN 6 Banjarmasin*

Thesis Guide: (I) Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad (II) Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd

Keyword: Systematic Desensitization Technique, Student, Learning Stress

Students who experience learning stress will be faced with school demands that can prevent students from getting maximum learning outcomes. The purpose of this research to examine the effectiveness of systematic desensitization techniques in reducing student's learning stress in class X Social at SMAN 6 Banjarmasin based by unpreparedness to adapt to the new school environment.

This research is a quantitative research with the type of experimental research with the Pre-Experimental Design method in the form of One-Group Pretest-Posttest Design. This design model is implemented in one group only without a comparison group. The sampling technique used non probability sampling with purposive sampling technique. The data was collected by distributing learning stress instruments.

Based on the results of the calculation manually the t-test formula obtained thit of 8.5. with a significance level of 5%, it was found t_{tab} 12.71 which made $t_{hit} < t_{tab}$ so that it could be concluded that H_0 was accepted, which means that systematic desensitization techniques were not effective in reducing learning stress. The causes include the counselee's factor which decreases the stress response to learning is not balanced, the inability of the counselor in the early stages of counseling and the counseling room which is not conducive so that the stages in the implementation of counseling are difficult to do properly.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga penyelesaian skripsi ini yang berjudul "*Keefektivan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X IPS di SMA Negeri 6 Banjarmasin*" dapat terlaksana dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini merupakan peran serta dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materiil. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih khususnya kepada Bapak Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad sebagai Pembimbing I dan Ibu Dr. Ririanti Rachamayanie J., S.Psi, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan banyak waktu, masukan, bimbingan, arahan serta saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga saya tujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si, M.Sc selaku Kepala Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian
2. Bapak Prof. Dr. H. Wahyu, M.S, selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian
3. Bapak Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini di SMAN 6 Banjarmasin dapat terlaksana
4. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana

5. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Kepala SMA Negeri 6 Banjarmasin yang telah berkenan menerima dan memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Seluruh Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak dan ibu guru, guru BK sekolah, dan seluruh staff Tata Usaha SMA Negeri 6 Banjarmasin yang telah memberikan dukungan berupa informasi dan data selama penelitian.
9. Seluruh Siswa SMA Negeri 6 Banjarmasin yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materiil terutama untuk keluarga dan seluruh sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan penulisan yang akan datang.

Banjarmasin, 2024

Hikmah Ariyani
NIM A1E213009

DAFTAR ISI

COVER DEPAN	i
COVER BELAKANG	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Stres Belajar	12

1. Konsep Stres Belajar	15
2. Sumber Stres Belajar	16
3. Dampak Stres Belajar	22
4. Respon Stres dalam Belajar	23
B. Layanan Konseling Individual	29
1. Pengertian Konseling Individual.....	29
2. Tujuan Layanan Konseling Individual.....	31
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual	32
C. Pendekatan Behavior.....	34
1. Konsep Dasar	34
2. Konseling Behavioral.....	35
D. Teknik Desensitisasi Sistematis	36
1. Pengertian Desensitisasi Sistematis	36
2. Kegunaan Teknik Desensitisasi Sistematis	39
3. Kelemahan Desensitisasi Sistematis	40
4. Implementasi Desensitisasi Sistematis.....	41
5. Prosedur Desensitisasi Sistematis	45
E. Penelitian yang Relevan.....	56
F. Kerangka Berpikir.....	60
1. Bagan.....	60
2. Deskripsi	61
G. Hipotesis.....	64
BAB III METODE PENELITIAN	65

A. Rancangan Penelitian	65
B. Variabel Penelitian	66
C. Jenis dan Sumber Data	67
D. Tempat, Subjek dan Objek Penelitian	68
E. Populasi dan Sampel	69
1. Populasi	69
2. Sampel	70
F. Teknik Pengumpulan data	71
1. Instrumen Stres Belajar Siswa di Sekolah	72
a. Kisi-Kisi Instrumen	73
b. Jenis Instrumen	73
2. Instrumen Teknik Desensitisasi Sistematis	75
3. Uji Coba Instrumen	76
a. Validitas	77
b. Reliabilitas	78
G. Teknik Analisis Data	78
1. Uji t-test	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	80
A. Prosedur Penelitian	80
B. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Desensitisasi Sistematis	81
1. Konseling Pertemuan I	82
2. Konseling Pertemuan II	85

3. Konseling Pertemuan III	88
4. Konseling Pertemuan IV	91
C. Deskripsi Data Lokasi Penelitian	92
D. Pengujian Persyaratan Analisis Data	94
1. Validasi	94
2. Reliabilitas	97
E. Pengujian Hipotesis.....	106
F. Pembahasan Hasil Penelitian	108
BAB V PENUTUP	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN	124
RIWAYAT HIDUP PENULIS	198

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Penelitian.....	70
Tabel 3.2	Sampel Penelitian.....	70
Tabel 3.3	Pemberian Skor Angket Stres Belajar Siswa	72
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Instrumen Stres Belajar	73
Tabel 3.5	Panduan Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	75
Tabel 3.6	Penilaian dalam Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	76
Tabel 4.1	Identifikasi Situasi Penghasil Stres	84
Tabel 4.2	Hierarki Situasi Penghasil Stres	85
Tabel 4.3	Situasi Menyenangkan atau Penghilang Stres.....	87
Tabel 4.4	Kartu Hierarki Penghasil Stres.....	90
Tabel 4.5	Kisi-Kisi Instrumen Stres Belajar (Setelah Validasi).....	95
Tabel 4.6	Validasi Soal Angket.....	96
Tabel 4.7	Uji Reliabilitas	97
Tabel 4.8	Interpretasi Presentasi Skor Stres Belajar	98
Tabel 4.9	Hasil Pengukuran Skala Stres Belajar Kelas X IPS 1 (<i>pre-test</i>)	99
Tabel 4.10	Hasil Pengukuran Skala Stres Belajar Kelas X IPS 3 (<i>pre-test</i>)	100
Tabel 4.11	Prosentasi Stres Belajar.....	102
Tabel 4.12	Hasil <i>Post-Test</i> Stres Belajar.....	104
Tabel 4.13	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Belajar	105
Tabel 4.14	Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambaran Respon Perilaku	27
Gambar 4.1 Diagram Batang Skala Stres Belajar Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..	105

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X IPS di SMA Negeri 6 Banjarmasin.....	125
2. Lembar Kontrak Kesiediaan Konseli	147
3. Angket Stres Belajar Sebelum Validasi	148
4. Hasil Validasi Angket Menggunakan SPSS	151
5. Angket Stres Belajar Setelah Validasi	154
6. Reliabilitas Angket Menggunakan SPSS	156
7. Hasil Angket <i>Pretest</i> Kelas X IPS 1 menggunakan <i>Microsoft Excel</i>	159
8. Hasil Angket <i>Pretest</i> Kelas X IPS 3 menggunakan <i>Microsoft Excel</i>	160
9. Hasil Angket <i>Posttest</i>	160
10. Rencana Pelaksanaan Layanan BK.....	161
11. Kontrak Kesiediaan Konseli.....	173
12. Surat Menyurat.....	175
13. Jurnal Revisi.....	186
14. Riwayat Hidup	198