

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b>	<b>i</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b>	<b>iv</b>
<b>SANWACANA</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xi</b>
<b>I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang dan Masalah .....	1
B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	7
C. Kerangka Pikir.....	8
D. Hipotesis.....	12
<b>II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kecemasan .....	13
1. Pengertian Kecemasan Tes.....	14
2. Karakteristik Kecemasan Tes .....	15
3. Penyebab Kecemasan Tes .....	16
4. Efek Kecemasan Tes .....	17
B. Desensitisasi Sistematis.....	18
1. Pengertian Pengertian Desensitisasi Sistematis .....	18
2. Jenis-jenis Desensitisasi Sistematis .....	19
3. Tahap-tahap Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis .....	21
4. Langkah-langkah dalam Menganalisis Perilaku Kecemasan.....	28
C. Kelas Unggulan.....	29
1. Pengertian Kelas Unggulan.....	29
2. Tujuan Kelas Unggulan.....	30
D. Efektifitas Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Menurunkan Kecemasan Tes.....	31
<b>III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian..	36

D. Definisi Operasional .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran umum Pra Layanan Konseling Menggunakan Tehnik Desensitisasi Sistematis.....	42
2. Analisis Perilaku Berdasarkan Konseling Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	44
3. Gambaran Proses Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	61
4. Data skor kecemasan yang dialami subyek sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.	64
5. Grafik Perubahan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester.....	67
6. Analisis Data.....	76
7. Pengujian Hipotesis.....	76
B. Pembahasan.....	78
<b>V Kesimpulan dan Saran</b>	
A. Kesimpula.....	83
B. Saran.....	84
<b>Daftar Pustaka</b>	
<b>Lampiran</b>	

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Data Siswa kelas VIII yang Diberi Perlakuan	Hal 45
Tabel 2. Skor Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan	66
Tabel 3. Uji Perbedaan Sebelum dan Setelah Perlakuan	77

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian.....	Hal 11
Gambar 2. Grafik Penurunan tingkat Kecemasan.....	67