

ABSTRAK

PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN CALON MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SELEKSI BERSAMA MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI (SBMPTN) TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh:

DESFI DIAN MUSTIKA

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (SBMPTN). Permasalahannya apakah kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN dapat diturunkan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Tujuan penelitian mengetahui penurunan tingkat kecemasan calon mahasiswa menghadapi SBMPTN menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Alat ukur yang digunakan adalah angket kecemasan menghadapi SBMPTN. Subyek penelitian 8 calon mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi SBMPTN.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah calon mahasiswa diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data kecemasan menggunakan *uji t*, diperoleh $t_{hitung}=7,136$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel}=2,365$, karena $t_{hitung}>t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.

Saran (1) Lembaga perguruan tinggi hendaknya mengadakan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN. (2) Kepada peneliti lain, hendaknya dapat melakukan penelitian dalam mengatasi kecemasan dengan teknik lainnya dan menggunakan ruang terapi yang memadai.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling, desensitisasi sistematis, kecemasan