

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
RIWAYAT HIDUP	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
SANWACANA	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah	3
3. Batasan Masalah.....	4
4. Rumusan masalah.....	4
B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	5
C. Kerangka Pikir	5
D. Hipotesis.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kecemasan dan Bimbingan Pribadi	9
1. Kecemasan dalam Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi.....	9
2. Pengertian Kecemasan(<i>Anxiety</i>).....	11
3. Kecemasan Menghadapi Ujian/Tes.....	12
4. Karakteristik Kecemasan	14
5. Penyebab Kecemasan.....	15
6. Gejala Kecemasan	16
7. Dampak Kecemasan.....	17
B. Pendekatan Konseling Behavioural	19
1. Pengertian Pendekatan Konseling Behavioural	19
2. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioural	20
3. Teknik-teknik Utama Dalam Konseling Behavioural.....	20

C. Desensitisasi Sistematis	23
1. Pengertian Desensitisasi Sistematis	23
2. Penggunaan Desensitisasi Sistematis	24
3. Jenis-Jenis Desensitisasi Sistematis	25
4. Tahap-tahap Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis	27
5. Langkah-langkah dalam menganalisis perilaku kecemasan.....	33
D. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan menghadapi SBMPTN.....	35
III. METODE PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Definisi Operasional.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Uji validitas dan reabilitas.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	44
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Gambaran umum Pra Layanan Konseling Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	45
2. Analisis Perilaku Berdasarkan Konseling Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis	47
3. Gambaran Proses Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	63
4. Data Skor Kecemasan yang dialami Subjek sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.....	67
5. Grafik Perubahan Kecemasan Menghadapi SBMPTN	67
6. Analisis Data	79
7. Pengujian Hipotesis	79
B. Pembahasan.....	81
V. Kesimpulan dan Saran	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85

Daftar Pustaka
Lampiran