

ABSTRAK

UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN MENGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS PADA SISWA KELAS VIII UNGGULAN SMP NEGERI 1 ABUNG SEMULI LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2010-2011

Oleh :

ASTUTIK RIYANTI

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Permasalahannya apakah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dapat diturunkan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Tujuan penelitian mengetahui penurunan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *One-group Pretest-Posttest*. Alat ukur yang digunakan adalah angket kecemasan. Subyek penelitian 6 siswa kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian akhir semester.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah subjek diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan uji t, diperoleh $t_{hitung}=7,476$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} = 2,015$, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dapat diturunkan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Saran (1) siswa dapat menerapkan teknik desensitisasi sistematis sendiri setelah diberikan cara melaksanakan teknik desensitisasi sistematis dan lebih terbuka dengan masalah yang dihadapi kepada guru pembimbing (2) Guru BK hendaknya mempelajari lebih lanjut mengenai teknik desensitisasi sistematis agar dapat membantu menangani masalah siswa ketika mengalami kecemasan dan (3) peneliti lain hendaknya menggunakan teknik dokumentasi seperti raport sebagai metode pengumpulan data saat meneliti tentang kecemasan tes.