

## ABSTRAK

**Felinria Firgi Handi Mufaidah, NIM 19306163048.** “ Pengaruh Teknik Desensitisasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Siraman” ini ditulis oleh Felinria Firgi Hnadi Mufaidah. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam. pembimbing Dr.Hj. Elfi Mu’awanah S.Ag.,M.Pd.

**Kata kunci:** Teknik Desensitisasi, Kecemasan Siswa

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebuah fenomena kecemasan yang dialami siswa kelas IX saat mempersiapkan ujian nasional. Kecemasan yang dirasakan seperti takut nilai hasil ujiannya buruk, dan takut tidak lulus. Gejala yang dialami oleh siswa kelas XI seperti was-was, jantung berdebar-debar, pusing dan nervous.Rumusan masalah dalam penlitian skripsi ini adalah (1) Seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami siswa kelas XI Mts Hasanuddin Siraman? (2) Bagaimana Pengaruh Teknik Desensitisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hasanudin Siraman?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Mengatahui seberapa besar siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman mengalami kecemasan dan untuk mengetahui pengaruh teknik desensitisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan jenis penelitian *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs Hasanuddin Siraman. Pengambilan sampling menggunakan *proposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs Hasanuddin Siraman sebanyak 30 siswa dan Subjek yang memiliki skor kecemasan tinggi sebanyak 5 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan. Sebelum angket digunakan untuk *pre test*, angket dilakukan pengujian terlebih dahulu menggunakan uji validitas dan uji reabilitas. Pengujian Teknik analisis menggunakan *uji paried t* dan *uji normalitas* dengan SPSS Versi 20.

Hasil Penelitian yang dilakukan di kelas IX sebanyak 30 siswa yang telah mengisi angket dan hasilnya menunjukkan 5 siswa yang mengalami kecemasan tinggi, kesemasan sedang sebanyak 2 siswa, kecemasan rendah sebanyak 21 siswa dan kecemasan sangat rendah sebanyak 2 siswa. Jadi dari 30 siswa yang mengisi angket terdapat siswa yang mengalami kecemasan tinggi berdasarkan skor sebanyak 5 siswa.hasil uji normalitas, 0,161 yang berarti populasi berdistribusi normal. Peneliti menggunakan Uji t-paired dengan hasil Nilai korelasi dua variabel tersebut menunjukkan hasil 0,681 yang artinya hubungan kuat positif. Sedangkan nilai p-value paired adalah 0,000, yang mana 0,000 kurang dari 0,05 yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berarti penelitian ini adanya pengaruh teknik desensitisasi terhadap pengurangan kecemasan kelas IX Mts Hasanuddin Siraman. Keterbatasan penelitian ini adalah jawaban yang diberikan responden belum tentu menunjukkan sebenarnya dan

buku pedoman jika digunakan untuk penelitian yang akan datang perlu adanya perubahan-

## ABSTRACT

**Felinria Firgi Handi Mufaidah, Register Number 19306163048.** "The Effect of Desensitization Technique towards the Anxiety Reduction of Students Class IX MTs Hasanuddin Siraman" written by Felinria Firgi Hnadi Mufaidah. Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Department of Islamic Guidance and Counseling. Advisor Dr.Hj. Elfi Mu'awanah S.Ag., M.Pd.

**Keywords:** Desensitization Technique, Student Anxiety

This research is motivated by an anxiety phenomenon experienced by students of grade IX when preparing for the national exam. Anxiety felt like being afraid of bad exam results, and fear of not passing. Symptoms experienced by class XI students such as anxiety, heart palpitations, dizziness and nervous. The formulations of the problem in this research are (1) What is the level of anxiety experienced by students of class XI Mts Hasanuddin Siraman? (2) How is the Effect of Desensitization Technique towards reducing anxiety in class XI MTS Hassanudin Siraman? The objectives of this research is to find out how much class XI MTS Hassanudin Siraman is experiencing anxiety and to determine the effect of desensitization Technique towards reducing anxiety in class XI MTS Hassanudin Siraman.

The approach used was a quantitative experiment with the type of research one group pre-test post-test. The population of this research was the IX grade students of MTs Hasanuddin Siraman. The sampling took by purposive sampling. The sample of this research was 30 students of class IX MTs Hasanuddin Siraman with 30 students and subjects with high anxiety scores of 5 students. The instrument used in this research was the anxiety questionnaire. Before the questionnaire was used for the pre test, the questionnaire was tested first using the validity test and the reliability test. Testing Technical analysis used paried t test and normality test with SPSS Version 20.

The results of research conducted in class IX were 30 students who had filled out the questionnaire and the results showed 5 students who experienced high anxiety, moderate anxiety by 2 students, low anxiety by 21 students and very low anxiety by 2 students. So out of the 30 students who filled out the questionnaire there were students who experienced high anxiety based on scores of 5 students. normality test results, 0.161 which means the population is normally distributed. Researchers used the t-paired test with the correlation value of the two variables showing a result of 0.681, which means a strong positive relationship. While the paired p-value is 0,000, which is 0,000 less than 0.05 which means there are differences before and after treatment. So it can be concluded that in this research Ha was accepted and H0 was rejected. This means that this research has the effect of desensitization techniques on reducing anxiety in class IX Mts Hasanuddin Siraman. The limitation of this research is that the answers given by

respondents do not necessarily indicate the truth and the guidebook if used for future research there needs to be changes.

## الملخص

فرلينا فرجي هاندي مفيدة، رقم دفتر القيد 19306163048. "تأثير تقنيات إزالة التحسس على الحد من القلق لدى طلاب الفئة الحادى عشر بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان" كتبته فرلينا فرجي هاندي مفيدة . كليةأصول الدين والأدب والدعوة، قسم الإرشاد الإسلامي. المشرف: الدكتور إلفي معاونة، الماجستير.

**الكلمات الرئيسية:** تقنيات إزالة التحسس، قلق الطالب

خلفية هذا البحث العلمي هي ظاهرة القلق التي يعاني منها طلاب الصف التاسع عند التحضير للامتحان الوطني. شعر القلق بالخوف من نتائج الاختبار السيئة، والخوف من عدم النجاح. الأعراض التي يعاني منها طلاب الصف الحادى عشر مثل القلق وخفقان القلب والدوخة والعصبية. مسائل هذا البحث هي (1) ما مستوى القلق الذي يعاني منه طلاب الصف الحادى عشر متى حسن الدين سيرامان؟ (2) كيف تأثير تقنية إزالة الحساسية في الحد من القلق في الفئة الحادى عشر بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان؟ أهداف هذا البحث هو معرفة مقدار الدرجة الحادى عشر بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان التي تعاني من القلق وتحديد تأثير تقنية إزالة الحساسية على تقليل القلق في الفئة الحادى عشر بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان.

النهج المستخدم هو تجربة كمية مع نوع البحث مجموعة واحدة اختبار ما قبل الاختبار. مجتمع هذا البحث هو طلاب الصف التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان. أخذ العينات باستخدام العينات المقترحة. كانت عينة هذا البحث 30 طالباً من الفصل التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان مع 30 طالباً وموضوعات ذات درجات عالية من القلق من 5 طلاب. الأداة المستخدمة في هذا البحث كانت استبيان القلق. قبل استخدام الاستبيان للاختبار الأولي، تم اختبار الاستبيان أولاً باستخدام اختبار الصلاحية واختبار الموثوقية. اختبار التحليل الفني باستخدام اختبار تواختبار الحياة الطبيعية مع SPSS الإصدار 20.

أظهرت نتائج البحث الذي تم إجراؤه في الفصل التاسع ما يصل إلى 30 طالباً قاموا بملء الاستبيان، وأظهرت النتائج 5 طلاب عانوا من القلق الشديد، والقلق المعتدل من قبل طالبين، والقلق المنخفض من 21 طالباً، والقلق المنخفض جداً من قبل طالبين. لذلك من بين 30 طالباً

ملأوا الاستبيان كان هناك طلاب عانوا من القلق الشديد بناءً على عشرات من الطلاب. نتائج اختبار الحياة الطبيعية، 0.161 مما يعني توزيع السكان بشكل طبيعي. استخدم الباحثون اختبار  $t$ - مع قيمة الارتباط بين المتغيرين الذي يظهر نتيجة 0.681، مما يعني علاقة إيجابية قوية. في حين أن القيمة الاحتمالية المزدوجة هي 0.000، وهي أقل من 0.05 عن 0.000 مما يعني وجود اختلافات قبل العلاج وبعده. لذلك يمكن استنتاج أنه تم قبول فرضية الخيار في هذا البحث ورفض فرضية الصفر. وهذا يعني أن هذا البحث له تأثير تقنيات إزالة الحساسية في تقليل القلق في الفصل التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية حسن الدين سيرامان. تقتصر هذا البحث على أن الإجابات التي قدمها المستجيبون لا تشير بالضرورة إلى الحقيقة والدليل إذا تم استخدامها للبحث المستقبلي، فلا بد من إجراء تغييرات.