

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iv |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | x |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Asumsi Penelitian | 10 |
| E. Hipotesis..... | 11 |
| F. Metode Penelitian..... | 11 |
| G. Lokasi dan Subjek Penelitian | 12 |
| | |
| BAB II KONSEP TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK DAN KECEMASAN | |
| A. Konsep Teknik Desensitisasi Sistemik | 13 |
| 1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistemik | 13 |
| 2. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistemik | 15 |
| 3. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistemik | 16 |
| 4. Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistemik..... | 17 |
| B. Konsep Kecemasan | 20 |
| 1. Pengertian Kecemasan | 20 |
| 2. Teori Kecemasan..... | 21 |
| 3. Macam-macam Kecemasan | 23 |
| 4. Gejala-gejala Kecemasan | 25 |
| 5. Faktor Penyebab Kecemasan | 28 |
| 6. Tingkatan Kecemasan | 32 |
| 7. Kecemasan Menghadapi Tes..... | 34 |
| C. Karakteristik Siswa SMP | 35 |
| D. Desensitisasi Sistemik Sebagai Teknik untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes | 38 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian | 40 |
| B. Langkah-langkah Penelitian..... | 41 |
| 1. <i>Pre-test</i> | 41 |
| 2. <i>Treatment</i> | 41 |
| 3. <i>Post-test</i> | 41 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 42 |
| 1. Teknik Desensitisasi Sistemik..... | 42 |
| 2. Kecemasan | 44 |
| D. Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data..... | 45 |

| | |
|--|----|
| 1. Jenis Instrumen | 45 |
| 2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen | 46 |
| E. Uji Coba Alat Ukur | 49 |
| 1. Uji Kelayakan Instrumen | 49 |
| 2. Uji Keterbacaan Instrumen | 50 |
| 3. Uji Validitas Item | 50 |
| 4. Uji Reliabilitas Item | 52 |
| 5. Revisi Akhir dan Pengemasan | 53 |
| F. Subjek Penelitian..... | 54 |
| G. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian..... | 54 |
| 1. Penyusunan Proposal Penelitian | 54 |
| 2. Perizinan Penelitian..... | 55 |
| 3. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data | 55 |
| H. Pelaksanaan Pengumpulan Data | 56 |
| I. Prosedur Pengolahan Data | 57 |
| 1. Penetapan Penyekoran Instrumen | 57 |
| 2. Analisis Data | 58 |
| J. Pelaksanaan Intervensi | 59 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|-----|
| A. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 60 |
| 1. Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes Kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 | 60 |
| 2. Perubahan Gambaran Kecemasan Siswa Sebelum dan Setelah dilakukan Teknik Desensitisasi Sistematis..... | 61 |
| a. Gambaran Kecemasan Siswa Sebelum Memperoleh Teknik Desensitisasi Sistematis | 62 |
| b. Gambaran Kecemasan Siswa Setelah Memperoleh Teknik Desensitisasi Sistematis | 63 |
| c. Perbedaan Kecemasan Siswa Sebelum dan Setelah Memperoleh Teknik Desensitisasi Sistematis | 64 |
| 3. Uji Signifikansi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 69 |
| B. Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan Intervensi | 71 |
| 1. Rancangan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes | 71 |
| 2. Pelaksanaan Intervensi Layanan Bimbingan dan Konseling Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes | 79 |
| a. Sesi 1 | 79 |
| b. Sesi 2 | 87 |
| c. Sesi 3 | 94 |
| d. Sesi 4 | 100 |
| e. Sesi 5 | 107 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 107 |

| | |
|--|-----|
| 1. Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes Kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011..... | 107 |
| 2. Peran Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Tes | 112 |
| 3. Keterbatasan Penelitian | 118 |

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

| | |
|---|-----|
| A. Kesimpulan | 120 |
| B. Rekomendasi | 121 |
| 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling..... | 121 |
| 2. Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 122 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA | 123 |
|-----------------------------|-----|

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

