

**PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN CALON MAHASISWA  
DALAM MENGHADAPI SBMPTN**

**Desfi dian mustika (dianmustikadesfi@gmail.com)<sup>1</sup>  
Yusmansyah<sup>2</sup>  
Ranni Rahmayanthi<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is to reduce anxiety of the prospective students in facing the audition with college admission through counseling by using systematic desensitization techniques. The problem of the research was caused by anxiety in facing of SBMPTN. The researcch is a quasi experimental design with the type of pretest posttest design. The subjects of the research were 8 prospective students who have high anxiety. The technique in collecting the data of the research was using quisioner. The result showed the anxiety prospective students that can be reuse systematic desensitization techniques, as evidenced from analysis of the data by using t-test. The pretest and posttest results obtained  $t_{count} > t_{table}$  (7,136 > 2,365). Then  $H_a$  is accepted, it means that desensitization techniques can be decreased anxiety prospective students in facing the audition with college admission year 2014/2015.*

Tujuan penelitian ini untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri melalui konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Masalah dalam penelitian ini terjadi kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan jenis *pretest posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 8 calon mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan calon mahasiswa dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji-t. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (7,136 > 2,365). Dengan demikian  $H_a$  diterima, artinya teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (SBMPTN) tahun pelajaran 2014/2015.

**Kata kunci** : bimbingan dan konseling, desensitisasi sistematis, kecemasan

<sup>1</sup>Mahasiswa Pembimbing Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

## **PENDAHULUAN**

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar (Sundari, 2005: 51). Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.

Menurut Hawari (2006: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Ada orang yang tidak tahan menghadapi masalah kecil akan timbul kecemasan, tetapi ada juga orang yang menghadapi tekanan dan konflik hidup yang berat tanpa menimbulkan kecemasan apapun. Respon fisik terhadap ancaman yang sama bisa berbeda, pengalaman memberikan pengaruh terhadap bentuk respon. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, ketika menghadapi ujian atau tes, dan sebagainya. Seperti yang diungkapkan oleh Daud (2008), ketika standar kelulusan menuntut sama untuk semua orang, tanpa mempertimbangkan objektivitas kualitas belajar atau pengajaran yang dilakukan seseorang, maka jelas para calon mahasiswa akan merasa tertekan, stres, takut, dan bahkan putus asa perihal kelulusan ujian atau tes mereka.

Spilberg & Vagg (dalam Riyanti:2007:3) mengatakan bahwa kecemasan tes mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes). Siswa yang memiliki kecemasan tes memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi, melihat ujian/tes sebagai situasi yang sulit, menantang dan menakutkan.

Cormir dan Cormir (dalam Abimanyu dan Manhiru, 1996:334) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis telah digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Teknik desensitisasi sistematis juga telah digunakan secara luas dengan penderita phobia pada umumnya seperti, takut ketinggian, takut ditempat terbuka dan takut ditempat tertutup. Selain itu teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang terbang, takut mati, dan takut kritik atau penolakan. Melihat dari manfaat desensitisasi sistematis di atas, diharapkan dapat mengurangi kecemasan pada calon mahasiswa.

Tujuan penelitian ini yaitu mengurangi kecemasan dengan menggunakan layanan konseling teknik desensitisasi sistematis pada calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN Tahun Pelajaran 2014/2015.

### **Kecemasan**

Menurut Freud kecemasan yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2007: 67 ). Freud juga menyebutkan bahwa yang dimaksud cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan merupakan hasil dari konflik psikis yang tidak disadari.

Menurut pendapat Atkinson (1996:214) kecemasan adalah “emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan, keprihatinan, sulit berkonsentrasi yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda”.

Sedangkan menurut Davidoff (1991:61) kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang akan diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stress yang menghadang dan oleh bangkitnya system saraf simpatetik”.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebih, ketegangan, hiperaktivitas syaraf, dan kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

Gunarsa dan Durand & Barlow (dalam Riyanti:2007:16) menyatakan kecemasan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

- a. Peningkatan aktivitas otak atau neurotransmitter
- b. Munculnya ancaman, tekanan, atau masalah dalam kehidupan
- c. Kondisi sosial yang menuntut secara berlebihan yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh individu, seperti tuntutan mendapatkan nilai tinggi
- d. Rasa rendah diri dan kecenderungan menuntut diri sempurna karena standar prestasi yang terlalu tinggi dibandingkan dengan kemampuan nyata yang dimiliki individu
- e. Kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan, misalnya pada calon mahasiswa yang merasa kurang menguasai mata pelajaran matematika tetapi harus segera mengikuti ujian matematika
- f. Pola berfikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Berdasarkan penyebab kecemasan tes yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa kecemasan tes dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti, meningkatnya aktifitas otak, adanya tekanan atau masalah dalam hidupnya, adanya tuntutan untuk mendapat nilai tinggi atau kurangnya kesiapan dalam menghadapi situasi tersebut dan pola pikir yang negatif terhadap dirinya sendiri.

Menurut Goleman (1997) terlampau cemas dan takut menjelang ujian/tes justru akan mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang sangat penting untuk dapat mengatasi ujian.

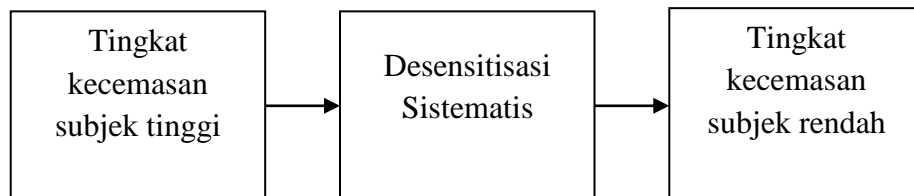
## Desensitisasi Sistematis

Menurut Willis (2004: 96) desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu. Desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Klien di latih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Tingkatan stimulus penghasil kecemasan dipasangkan secara berulang-ulang dengan stimulus penghasil keadaan santai sampai kaitan antara stimulus penghasil kecemasan dan respon kecemasan itu akan terhapus.

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier (Abimanyu & Manrihu,1996:337) adalah: “tahap-tahap dalam teknik desensitisasi sistematis :

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut”

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:



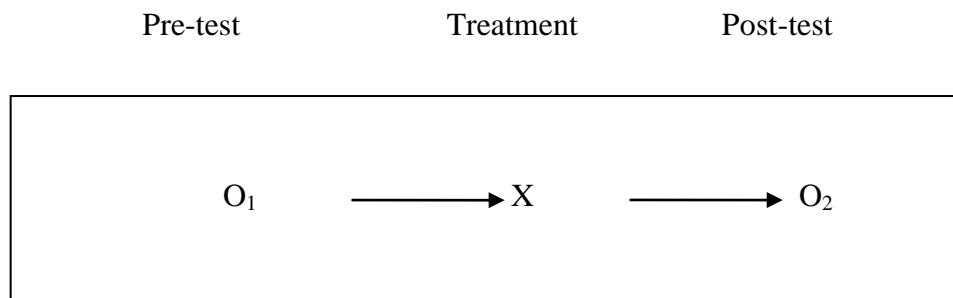
Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian.

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya tingkat kecemasan subjek tinggi kemudian peneliti mengatasi kecemasan subjek dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan *Quasi Experimental Designs* dengan jenis yang digunakan adalah *pretest posttest Design*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Bagan 1.1 desain eksperimen *One Group Pre Test-Posttest*.

Keterangan :

Keterangan :

X : Perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis

O<sub>1</sub> : Kecemasan calon mahasiswa sebelum diberikan perlakuan

O<sub>2</sub> : Kecemasan calon mahasiswa setelah diberikan perlakuan

## Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan calon mahasiswa menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri dilakukan di Universitas Lampung. Calon mahasiswa yang diambil dikhususkan calon mahasiswa yang berasal dari daerah pedesaan yakni Desa Sukaraja, Kecamatan Semaka, Kabupaten Tanggamus karena daerah pedesaan sangat minim fasilitas, informasi, tenaga pendidik, dan lainnya. Oleh

sebab itu hanya sedikit yang berpikir untuk melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Dengan minimnya informasi dan fasilitas seperti ini membuat calon mahasiswa dari daerah pedesaan kesulitan dalam mencari dan menemukan informasi mengenai SBMPTN dan soal-soal SBMPTN tahun sebelumnya sehingga para calon mahasiswa tersebut merasa khawatir dan takut, terlebih harus bersaing dengan mahasiswa lainnya. Dari hasil penyebaran angket tersebut peneliti mendapatkan 8 orang calon mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan pemberian alat ukur kepada 8 subyek calon mahasiswa sebagai *pretest* yaitu berupa angket kecemasan tes yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan *pretest* yang dilaksanakan pada 8 subyek calon mahasiswa diperoleh hasil ke 8 subyek calon mahasiswa tersebut memiliki nilai kecemasan tinggi.

Setelah diketahui calon mahasiswa yang memperoleh nilai kecemasan yang tinggi peneliti menemui mereka dan diberi pengarahan dan penjelasan mengenai pelaksanaan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh calon mahasiswa tersebut. Peneliti juga memberikan sebuah modul yang berisikan tentang tahap-tahap pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dan juga terdapat pelaksanaan tahap-tahap relaksasi sebagai langkah awal untuk mencapai suasana nyaman sebelum melaksanakan teknik desensitisasi sistematis. Kemudian klien diberi lembar kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian tersebut, dan kedelapan calon mahasiswa tersebut bersedia untuk dijadikan sample penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Calon mahasiswa yang menjadi sample penelitian akan diberikan *treatment* sesuai kesepakatan yaitu pukul 10.00 wib pada hari yang berbeda. Pemberian *treatment* dilakukan kurang lebih selama 60-90 menit, dan apabila *treatment* tidak berhasil maka akan diulang kembali. Pada pertemuan pertama akan dilakukan konseling untuk mengetahui apa saja yang menjadi kecemasan klien dalam menghadapi

SBMPTN, selanjutnya pertemuan ke 2 akan dilaksanakan latihan relaksasi, apabila klien sudah bisa rileks maka akan dilanjutkan dengan pelaksanaan desensitisasi sistematis sesuai dengan prosedur dan tahap-tahap pelaksanaan teknik tersebut, dan pertemuan ke 3 evaluasi atau postest. Pelaksanaan *treatment* ini dilakukan secara individual.

### **Subjek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah calon mahasiswa yang akan melaksanakan SBMPTN tahun pelajaran 2014/2015 yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan akan diberi perlakuan melalui konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

Untuk mengetahui subyek penelitian yang memiliki kecemasan tinggi, peneliti melakukan penyebaran angket kecemasan kepada 8 orang calon mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### **Angket**

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang menggunakan dua alternatif jawaban, yaitu Ya dan Tidak dengan skor 1 dan 0. Artinya apabila daftar pernyataan positif (*favorable*), maka dari masing-masing pernyataan akan diberi skor 1 bila menjawab Ya dan diberi skor 0 bila menjawab Tidak. Apabila pernyataan negatif, maka dari masing-masing pernyataan akan diberi skor 0 bila menjawab Ya dan diberi skor 1 bila menjawab Tidak.

### **Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **Variabel Penelitian**

a Variabel bebas (independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah desensitisasi sistematis.



b Variabel terikat (dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

### **Definisi Operasional**

Kecemasan saat menghadapi SBMPTN merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan: 1) kekhawatiran, 2) ketegangan, 3) sulit berkonsentrasi.

Desensitisasi Sistematis adalah suatu teknik atau *treatment* yang diberikan kepada calon mahasiswa untuk mengubah tingkah laku. Terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi kekhawatiran atau ketegangan dalam suasana tertentu, di dalam penelitian ini untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.

### **Pengujian Instrumen Penelitian**

#### **Validitas Instrumen**

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*). Sugiyono (2012:177) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*).

#### **Realibilitas Instrumen**

Penelitian ini menggunakan metode angket maka uji reliabilitas dihitung dengan melihat nilai kesepakatan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS), memiliki tingkat reliabilitas tinggi yakni 0,780.

#### **Teknik Analisis Data**

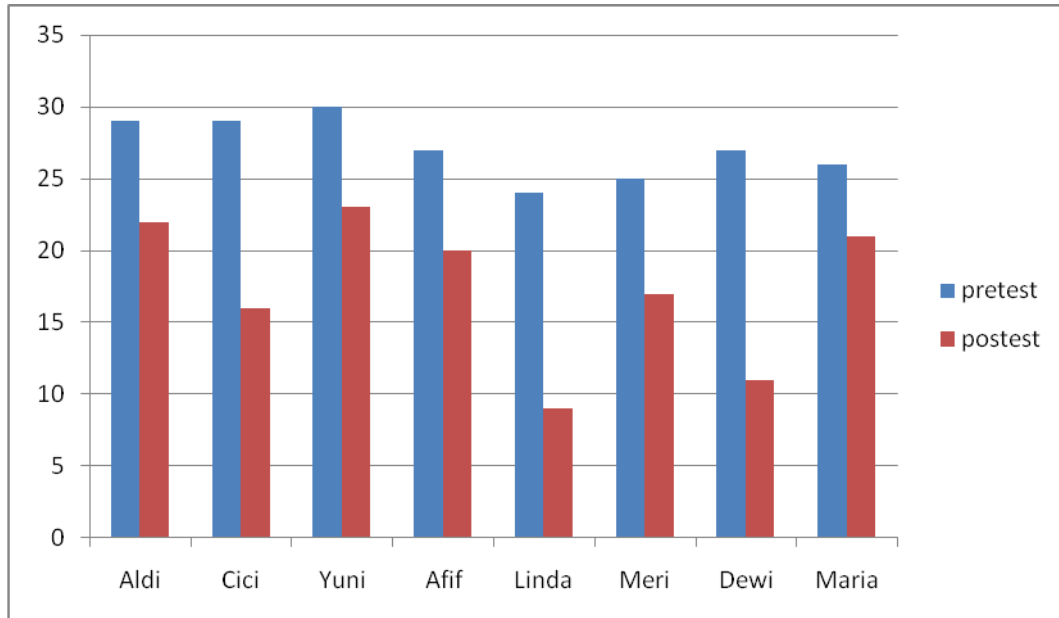
Analisis data dilakukan dengan menggunakan *uji-t* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.17.0.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa hasil *posttest* dari masing-masing calon mahasiswa setelah diberi *treatment* lebih rendah jika dibandingkan hasil *pretest* sebelum diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini berarti bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi SBMPTN dapat diturunkan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh calon mahasiswa sebelum diberikan *treatment* digolongkan tinggi setelah memperoleh perlakuan tingkat kecemasannya menjadi sedang dan ada juga rendah. Tingkat kecemasan yang sedang dan rendah akan membantu subjek mencapai keberhasilan dalam tes. Seperti yang diungkapkan oleh Durand dan Barlow (2006:159) bahwa kecemasan dalam jumlah sedang-sedang saja akan mendorong dan memperkuat kinerja fisik dan intelektual sehingga seseorang dapat sukses ketika mengerjakan ujian/tes.

**Grafik perubahan tingkat kecemasan calon mahasiswa menghadapi SBMPTN**



Gambar 1. Grafik penurunan tingkat kecemasan subjek

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t melalui bantuan program SPSS 17. Berikut hasil perhitungan uji-t:

**Tabel 2. Analisis hasil penelitian menggunakan uji-t**

N	Mean	Dk	$t_{tabel}$	$t_{hitung}$
10	17,50	7	2,365	7,136

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui subjek berjumlah 8 orang calon mahasiswa dengan rata-rata *pre test* dan *post test* sebesar 17,50. Kemudian untuk menentukan  $t_{tabel}$  ditentukan  $dk = N-1=8-1=7$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 diperoleh  $t_{tabel 0,05} = 2,365$  dan  $t_{hitung}$  nya sebesar 7,136.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan

menggunakan uji-t pada tabel 2. hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,136 > 2,356$ ) maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya artinya kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa hasil *posttest* dari masing-masing calon mahasiswa setelah diberi *treatment* lebih rendah jika dibandingkan hasil *pretest* sebelum diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini berarti bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi SBMPTN dapat diturunkan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari sebelum dan setelah diberikan *traetment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Ini berarti adanya penurunan kecemasan calon mahasiswa setelah diberikan *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh calon mahasiswa. Ini terlihat dari perbedaan nilai kecemasan dan perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh subjek dari sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan calon mahasiswa dapat diturunkan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Menurut pendekatan konseling behavior, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sitematis (Willis, 2004: 96).

Egbochukuand (dalam Rianti: 2007:79) membuktikan lewat penelitiannya, bahwa teknik desensitisasi sitematis efektif dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas Nigeria, sehingga dianjurkan terapi ini cocok digunakan dalam mereduksi kecemasan. Adapun dalam penelitiannya tersebut

menghasilkan sebuah program penanganan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah pertama dengan menggunakan desensitisasi sistematis.

Perubahan hasil *treatment* yang diperoleh setiap subjek sangat berbeda satu sama lain. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pada kepribadian, gejala kecemasan yang dialami, tingkat sugestifitas individu, lingkungan keluarga, jenis kelamin. Selain itu, yang menyebabkan perbedaan hasil yang diperoleh adalah pada saat pelaksanaan rileksasi ada subjek yang kurang maksimal atau mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa gerakan. Kemudian tingkat imajinasi juga menjadi penyebab perbedaan hasil yang diperoleh, serta hirarki kecemasan yang kurang relevan.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek sebelum diberikan *treatment* digolongkan tinggi setelah memperoleh perlakuan tingkat keemasannya menjadi sedang dan ada juga rendah. Tingkat kecemasan yang sedang dan rendah akan membantu subjek mencapai keberhasilan dalam tes. Seperti yang diungkapkan oleh Durand dan Barlow (2006:159) bahwa kecemasan dalam jumlah sedang-sedang saja akan mendorong dan memperkuat kinerja fisik dan intelektual sehingga seseorang dapat sukses ketika mengerjakan ujian/tes.

Hambatan saat *treatment* dalam penelitian ini adalah tingkat sugestifitas konseli yang berbeda-beda, tingkat sugestifitas yang rendah membuat konseli harus melakukan rileksasi lebih lama. Selain itu, ruang terapi yang tidak ada sehingga hanya menggunakan ruang kos . Hal ini juga menjadi kendala dalam pelaksanaan *treatment* saat penelitian.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t, diperoleh  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $7,136 > 2,365$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, artinya kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk

perguruan tinggi negeri dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

## **B. Saran**

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada calon mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi SBMPTN hendaknya mengikuti kegiatan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis yang diselenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling agar kecemasan dapat diatasi.
2. Kepada peneliti lain, hendaknya dapat melakukan penelitian dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan teknik lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abimanyu, Soli & Manrihu. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Atkinson, R. 1996. *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Davidoff, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Ke Dua Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Duran, V.M. & Barlow, D.H. 2006. *Essentials of Abnormal Psychology*. 3rd. California: Thomson Learning, Inc
- Goleman, D. 1997. *Kecerdasan Emosional*. Diterjemahkan oleh Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hawari, Dadang. 2006. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Riyanti, Astutik 2007. *Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011*. Skripsi: Universitas Lampung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Wiramihardja, A. Sutardjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama.