APLIKASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN DALAM AKTIVITAS BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN EKONOMI DI SMA NEGERI 10 PALEMBANG

SKRIPSI

oleh

Eria Ningtias

NIM: 060313813200021

Program Studi Pendidikan Ekonpomi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

APLIKASI TEKNIK DESENSITISASI TERHADAP KECEMASAN DALAM AKTIVITAS BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN EKONOMI DI SMA NEGERI 10 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Eria Ningtias

Nomor induk mahasiswa 06031281320021

Program Studi Pendidikan Ekonomi

Mengesahkan:

Pembimbing 1,	**Pembimbing 2,**
Drs . Rusmin AR, M.Pd.	**Dra. Hj. Dewi Koryati,M.Pd.**
NIP. 19640822199003005	**NIP. 196408221990032005**

Mengetahui:

Ketua Jurusan,	**Ketua Program Studi,**
Dr. Farida, M.Si	**Dra. Hj.Dewi Koryati, M.Pd**
NIP.196009271987030200 2	**NIP. 196408221990032005**

APLIKASI TEKNIK DESENSITISASI TERHADAP KECEMASAN DALAM AKTIVITAS BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN EKONOMI DI SMA NEGERI 10 PALEMBANG

SKRIPSI

oleh

Eria Ningtias
NIM: 06031381320021

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 23 Februari 2018

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Drs. Rusmin AR., M.Pd**
2. **Sekretaris : Dra. Hj. Dewi Koryati, M.Pd**
3. **Anggota : Deskoni, S.Pd., M.Pd**
4. **Anggota : Dr. Riswan Jaenudin, M.Pd**
5. **Anggota : Dra. Siti Fatimah, M.Si**

Palembang, Maret 2018
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Ekonomi

Dra. Hj. Dewi Koryati, M.Pd.
NIP. 196408221990032005

PERNYATAAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eria Ningtias

NIM : 06031381320021

Program Studi : Pendidikan Ekonomi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Aplikasi Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang" ini adalah benar-benar karya peneliti sendiri dan peneliti tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, peneliti bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada peneliti.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Maret 2018

Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL

E7CF8ADF310704555

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Eria Ningtias

NIM 06031381320021

PERSEMBAHAN

Bismillahhirrohmannirrohim

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

- ✓ Kedua Orang Tua, Bapak Sutomo dan Ibu Witiwana telah memberikan motivasi, inspirasi, semangat, nasihat serta do'a yang terbaik dan tiada henti-hentinya. Terimakasih telah memberikan cinta dan kasih peneliti yang selalu dapat peneliti rasakan dimanapun berada, semoga Allah SWT selalu melindungi Bapak dan Ibu serta melimpahkan kebahagiaan kepada keluarga kita baik di dunia maupun di akhirat.
- ✓ Kakak perempuan peneliti, Disma Ambar Sari yang selalu memberikan semangat, inpirasi, penyejuk hati, menghibur dan mendoakan selama ini sehingga adik bungsumu dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ✓ Dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. Rusmin AR, M.Pd Dan Ibu Dra. Hj. Dewi Koryati, M.Pd., yang telah membimbing dan memberikan nasihat-nasihat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ✓ Kepada sahabat-sahabat terbaik peneliti Ruth Clara Natalia Hutapea, Monica Sari Tarihoran dan Novita. Semoga selamanya kita tetap selalu bersama menjadi sahabat yang tak terpisahkan.
- ✓ Kepada seluruh teman-teman angkatan 2013, terimakasih untuk kebersamaannya selama masa kuliah ini, semoga kita tetap menjadi teman yang saling menyayangi.
- ✓ Agama dan Almamater yang selalu dibanggakan.

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.

(QS.Al-Insyirah 6-8)

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Aplikasi Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang", disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, peneliti telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Rusmin AR, M.Pd dan Ibu Dra. Hj. Dewi Koryati, M.Pd.Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penelitian skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Pendidikan IPS Ibu Dr. Farida, M.Si., Ketua Program Studi Pendidikan Ekonomi Ibu Dra. Hj. Dewi Koryati, M.Pd., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penelitian skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Riswan Jaenudin, M.Pd., Bapak Drs. H Ikbal Barlian, M.Pd., Ibu Dra. Siti Fatimah, M.Si dan Bapak Deskoni, S.Pd., M.Pd. Anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi ekonomi dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Maret 2018

Peneliti

Eria Ningtias

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL ..... **i**
SURAT PERNYATAAN ..... **ii**
PERSEMBAHAN ..... **iii**
PRAKATA ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**
ABSTRAK ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1.LatarBelakang Penelitian 1
1.2.Rumusan Masalah Penelitian 5
1.3.Tujuan Penelitian 5
1.4.Manfaat Hasil Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1.Kecemasan 6
2.1.1. Pengertian kecemasan 6
2.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan 8
2.1.3. Gejala-Gejala Kecemasan 10
2.1.4. Kecemasan aktivitas kelompok 11
2.1.5. Ciri-Ciri Kecemasan 13
2.2.Teknik Desensitisasi Sistematik 17
2.2.1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematik 17
2.2.2. Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematik 19
2.3.Hakikat Ekonomi 19
2.4. Pengertian Ilmu Ekonomi 19
2.5. Tujuan Pembelajaran Ekonomi 21

2.6.Hipotesis Penelitian.....21

BAB III METODE PENELITIAN.....22

3.1.Metode Penelitian 22

3.2.Variabel Penelitian.....22

3.3.Definisi Operasional Variabel.....22

3.3.1. Teknik Desensitisasi Sistematik 22

3.3.2. Kecemasan Dalam Aktivitas Kelompok.....23

3.4.Populasi dan Sampel 24

3.4.1. Populasi 24

3.4.2. Sampel 24

3.5.Teknik Pengumpulan Data.....25

3.6.Instrumen Penelitian 28

3.6.1. Validitas Instrumen.....28

3.6.2. Reliabilitas Instrumen.....31

3.7.Teknik Analisis Data.....32

3.7.1. Analisis Data Angket.....33

3.7.2. Uji Prasyarat Analisis 33

3.7.3. Uji Korelasi Product Moment.....34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35

4.1.Deskripsi Data.....35

4.1.1. Deskripsi Data Observasi 36

4.1.2. Deskripsi Data Angket.....41

4.2.Uji Prasyarat Analisis.....42

4.2.1. Uji Normalitas Data.....42

4.3.Uji Hipotesis 47

4.3.1. Uji Korelasi Product Moment.....48

4.4.Pembahasan.....49

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....51

5.1.Simpulan 51

5.2.Saran.....51

DAFTAR PUSTAKA 54

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Populasi Penelitian 29

Tabel 3.2. Sampel Penelitian 29

Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen observasi 31

Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen angket 32

Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas angket 33

Tabel 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen 37

Tabel 3.7. Penskoran pada tiap-tiap item pernyataan 38

Tabel 3.8. Kriteria Penilaian Tingkat Kecemasan 39

Tabel 4.1.Hasil data observasi I 43

Tabel 4.2. Hasil data observasi II 45

Tabel 4.3. Hasil data observasi III 46

Tabel 4.4 .Hasil data observasi 47

Tabel 4.5. Tabel Penolong Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel X 49

Tabel 4.6.Tabel Interprestasi Koefisien Korelasi 53

Aplikasi Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang

Oleh:

Eria Ningtias

NIM: 06031381320021

Pembimbing (1) Drs. Rusmin AR, M.Pd.

(2) Dra. Hj. Dewi Koryati, M.Pd.

Program Studi Pendidikan Ekonomi

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Aplikasi Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang. Bertujuan untuk Mengurangi kecemasan dalam aktivitas belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 10 Palembang. Rumusan masalah yaitu“ Apakah Teknik Desensitisasi Sistematik Dapat Mengurangi Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini kelas XI IIS di SMA Negeri 10 Palembang. Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga terpilih 8 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan angket, dan observasi. Teknik analisis data melalui uji normalitas. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini membuktikan teknik desensitisasi sistematik dapat mengurangi kecemasan dalam aktivitas belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 10 palembang.

Kata-kata kunci*:* Desensitisasi sistematik, kecemasan.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap nilai, norma, moral yang berlaku dimasyarakat dan meleburkan diri menjadi satu kesatuan melalui komunikasi dan kerjasama yang dibangun dalam kehidupan bermasyarakat. Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial (Yusuf, 2007:105). Manusia sebagai makhluk sosial tentu saja tidak akan mampu hidup sendiri, melainkan memerlukan bantuan dari orang lain karena itulah manusia sebagai makhluk sosial tidak pernah terlepas dari interaksi dan hubungan sosial.

Hubungan sosial yaitu hubungan sosial merupakan hubungan antar manusia yang saling membutuhkan. Hubungan sosial dimulai dari tingkat sederhana. Semakin dewasa dan bertambah umur, kebutuhan manusia menjadi kompleks dan dengan demikian tingkat hubungan sosial juga berkembang semakin luas dan kompleks,Menurut Fatimah (2006 :89).

Sebagai makhluk sosial, peserta didik membutuhkan bantuan orang lain agar dapat berkembang secara utuh, baik terhadap guru maupun antar peserta didik. Di sekolah hubungan sosial dapat terjadi kapan saja salah satunya adalah proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan peserta didik atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk tujuan tertentu. Dalam proses ini peserta didik dengan guru atau sesama peserta didik saling berinteraksi, tidak hanya sekedar penyampaian materi pelajaran saja melainkan pemahaman sikap dan nilai pada saat belajar. Pada usia sekolah inilah peserta didik mulai berusaha menyesuaikan diri dengan sikap bekerja sama atau mau memperhatikan kepentinngan orang lain.

Perkembangan sosial, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebayanya maupun dengan lingkungan masyarakat sekitarnya. Dalam proses belajar di sekolah, kematangan perkembangan sosial ini dapatdimanfaatkan atau dimaknai dengan memberikan tugas-tugas kelompok, membutuhkan tenaga fisik maupun tugas yang membutuhkan pikiran. Hal ini dilakukan agar peserta didik belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati dan bertanggung jawab. Apabila kemampuan berinteraksi peserta didik dalam hubungan sosial telah baik maka kemampuan berinteraksi peserta didik dengan lingkungan tempat mereka belajar akan memberikan kemudahan lagi bagi mereka untuk menerima pelajaran. Misalnya dalam mengerjakan tugas di sekolah mereka sudah dapat berusaha sendiri-sendiri atau pun dengan membentuk suatu kelompok.

Seringkali proses pembelajaran disekolah tidak hanya dengan metode belajar secara individu tetapi dengan metode belajar kelompok pun sering diterapkan,baik yang di berikan berupa tugas berkelompok, dispenelitisi kelompok, maupun pembentukan belajar kelompok untuk dirumah. Dalam aktivitas kelompok ini seringkali adanya tuntutan lagi bagi peserta didik untuk saling bekerja sama, diskusi untuk memecahkan masalah sehingga tujuan dibentuknya kelompok ini dapat tercapai, dan bagi peserta didik yang belum mampu memahami materi yang diberikan oleh guru dapat bertanya kepada peserta didik yang lain yang lebih paham.

Akan tetapi aktivitas kelompok ini seringkali rasa empati terhadap sesama peserta didik masih penelitirang dan komunikasi pun terhambat, misalnya dalam kelompok peserta didik hanya bekerja sama terhadap peserta didik yang disenangi saja sedangkan peserta didik lain tidak. Hal ini sering kali terjadi dalam kelompok yang sudah dibentuk, padahal sebenarnya tujuan dibuat kelompok ini agar peserta didik menjadi satu dan saling bekerja sama sehingga dapat terjadi kelompok yang efektif. Dengan situasi yang seperti inilah sering timbul kecemasan pada diri peserta didik lain untuk ikut dalam aktivitas kelompok, sehingga peserta didik yang merasa cemas ini tadi lebih banyak diam dan hanya mengipenelititi aktivitas

kelompok sekedarnya saja dan kadang berupaya untuk tidak terlibat sehingga timbulah kecemasan dalam aktivitas kelompok.

Kecemasan dalam aktivitas kelompok merupakan perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi kegiatan atau aktivitas kelompok. Misalnya dalam proses belajar mengajar, peserta didik diberikan tugas secara berkelompok untuk menyelesaikan tugas yang diberikan maka peserta didik yang merasa cemas ini akan merasa takut, khawatir jika nantinya bergabung dalam kelompok bersama peserta didik lain. Padahal dengan di bentuknya kelompok dalam belajar peserta didik dapat lebih leluasa jika ingin menyampaikan pendapatnya atau tentang pelajaran yang tidak di mengertinya. Selain itu juga pembentukan kelompok ini juga untuk mengajarkan peserta didik tentang kerja sama, tanggung jawab, dan kebersamaan. Akan tetapi kepada peserta didik yang mengalami kecemasan dalam aktivitas kelompok ini, peserta didik akan cenderung menghindar dan memilih untuk sendiri. Meskipun peserta didik bergabung dalam kelompok, peserta didik hanya diam saja tanpa menyampaikan pendapatnya karena dari awal perasaannya sudah takut, dan khawatir sehinggaide yang dimilikinya tidak tersampaikan.

Peserta didik yang mengalami kecemasan dalam aktivitas kelompok sangat dibutuhkan sekali penyelesaian masalah yang dihadapinya karena hal itu dapat menghambat perkembangan peserta didik itu sendirinya khusunya dalam belajar maupun sosialnya. Jika peserta didik tetap cemas ketika bergabung dalam aktivitas kelompok maka ia akan terhambat dalam belajarnya karena ia dalam kelompok hanya diam saja tanpa menyampaikan pendapatnya sehingga ide yang dimilikinya tidak berkembang. Selain itu pula hal ini berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya dimana peserta didik akan merasa kesulitan belajar bekerja sama dan bertanggung jawab bila nantinya peserta didik akan terjun dalam kehidupan masyarakat.

Pada saat peneliti melakukan P4 (Pengembangan Dan Pengemasan Perangkat Pembelajaran) di SMA Negeri 10 Palembang, peneliti menemukan gejala kecemasan dalam aktivitas kelompok pada peserta didik di sekolah tersebut dan berdasarkan pengamatan peneliti ketika masuk ke dalam kelas, beberapa peserta didik menunjukan gejala atau fenomena yang mengarah ke kecemasan dalam aktivitas kelompok misalnya ketika ditunjuk untuk berpendapat beberapa peserta didik tidak mau, disuruh untuk maju kedepan kelas beberapa peserta didik tersebut menghindar, ketika disuruh kedepan kelas tangannya gemetar, dan seringkali berusaha menghindar jika saat proses pembelajaran di kelas seringkali dibentuk kelompok dan ketika peserta didik ini telah bergabung dalam kelompok ini mereka lebih banyak diam dam melakukan aktivitas sendiri. Setelah peneliti mencari informasi lebih banyak lagi maka didapatkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan dalam aktivitas kelompok.

Pendekatan behavioristik adalah suatu pendekatan dalam konseling yang berfokus dalam membantu peserta didik untuk merubah tingkah laku yang maladaptif menjadi adaptif serta mempertahankan dan memperkuat tingkah lagu yang adaptif tersebut. Dalam pendekatan behavioristik terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk mengubah tingkah laku peserta didik, salah satunya adalah teknik desensitisasi sistematik. Teknik desensitisasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan ia menyertakan pemunculan tingkah lapeneliti atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu.

Penelitian mengenai teknik desensitisasi sistematik ini pernah dilakukan oleh peneliti, seperti halnya yang dilakukan oleh I Gede Tresna (2010), untuk melihat efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Hasil penelitian ini membuktikan bahwaHasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian pada siswa berada pada kategori sangat cemas. Setelah diberikan perlakuan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis, kecemasan siswa menjadi turun baik secara umum maupun dilihat dari aspek-aspeknya, sehingga

siswa dapat mengukuti ujian tanpa rasa cemas yang berlebihan. Uji efektivitas menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis ini direkomendasikan untuk dipertimbangkan sebagai salah satu kerangka kerja pendidik dalam upaya mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

Oleh sebab itu pada perilaku peserta didik yang mengalami kecemasan dalam aktivitas kelompok dianggap efektif menggunakan teknik desensitisasi sistematik tersebut. Sehingga peneliti akhirnya mengangkat judul tentang "Aplikasi Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang".

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah Teknik Desensitisasi Sistematik Dapat Mengurangi Kecemasan Dalam Aktivitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 10 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk :

Mengurangi kecemasan dalam aktivitas belajar peserta didik pada mata pelajaranekonomi di SMA Negeri 10 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya berkaitan dengan pengembangan.

Teknik desensitisasi sistematik, dan wujud dari sumbangan tersebut yaitu ditemukannya hasil-hasil penelitian baru.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun program dan memfasilitasi guru agar dapat melaksanakan kegiatan teknik desensitisasi untuk membantu mengurangi kecemasan dalam aktivitas belajar bukan hanya bagi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang tetapi bagi seluruh peserta didik dan segenap warga sekolah.

1.4.2.2 Bagi Guru

Penelitian ini bermanfaat bagi guru di SMA Negeri 10 Palembang untuk dapat melapenelitikan kegiatan desensitisasi sistematik yang di gunakansebagai salah satu alternatif dalam menyelesaikan masalah terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan dalam aktivitas belajar. Dan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru untuk selalu memperhatikan keadaan peserta didiknya yaitu tentang kecemasan aktivitas belajar.

1.4.2.3. Bagi peserta didik

Melalui teknik desensitisasi sistematik, peserta didik yang mengalami kecemasan dalam aktivitas belajar diharapkan dapat mengenali, dan merasakan suatu situasi tertentu,kemudian peserta didik dapat menemukan sikap atau tindakan yang tepat seandainya menghadapi situasi yang sama dan diharapkan mereka akhirnya memiliki sikap percaya diri sehingga tidak cemas lagi. Penelitian ini secara umum dapat memberikan masukan bagi para peserta didik agar dapat mengontrol kecemasan dalam aktivitas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Abu.2002. *Psikologi Sosial* . jakarta: Rieka Cipta.

Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang : Umm press

Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, jakarta : Rineka Cipta.

Budiyono.2003. *Statistika Dasar Untuk Penelitian*. Surakarta : UNS pers

B. Hurlock, Elisabeth.2003. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga

Corey, Gerald.2009. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama

Davidson, Gerald C., dkk. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Endrayanto, Herman Yosep Sunu.2015. *Ekonomi kelas X SMA*. Yogyakarta: kanisius

Fatimah, Enung.2006. *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*

Gunarsa, Singgih. 2003.*Konseling Dan Psikologi*, Jakarta: Gunung Mulia

Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi anak bermasalah*, Jakarta: Gunung Mulia

Jeffrey S, Dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga

Mapieare,Andi. 2008.*Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta : Gema Insani

Rahmaiah, savitri. 2003. *Kecemasan*: *bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor

Rufaidah, Elina Raharisti . 2009. *Terapi Kognitif Terhadap Kecerdasan*. Tesis. Universitas Gajah Mada

Rukmini, Sri dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak Dan Remaja.* Jakarta : PT. Rieka cipta

Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana Pranata Media Group.

Sugiyono.2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sudijonno, anas. 2009. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja grafindo persada.

Sugiyono.2013.*Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Soemanto, Wasty. 2012. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rieka Cipta.

Sobur, Alex.2010. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia.