

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 10 Oktober 2022



**USWATUN HASANAH**

NIM: 181520119

## ABSTRAK

**Nama: Uswatun Hasanah, NIM: 181520119, judul skripsi: “ Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Gangguan Kecemasan Pada Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 *Booster*”** (studi di Kampung Pancur Gede Kec.Taktakan Kota Serang), Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022 M / 1444 H.

Kecemasan merupakan suatu gejala yang dialami oleh setiap individu, kecemasan tersebut terjadi karena faktor lingkungan, maupun faktor psikologis, sehingga menimbulkan gejala kecemasan seperti yang terjadi pada responden yang mengalami kecemasan terhadap vaksin ke 3 *booster*, kecemasan tersebut terjadi berupa perasaan gelisah, gemetar, keringat dingin serta jantung berdebar-debar, kecemasan tersebut terjadi ketika responden merasa tidak nyaman terhadap kondisi akan melaukan vaksin ke 3 *booster*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana gambaran kecemasan remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*? 2) bagaimana penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*? 3) bagaimana hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*?

Adapun tujuan penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui gambaran kecemasan remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*, 2). Untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*, 3). Untuk mengetahui hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*.

Penelitian ini dilakukan di Kp.Pancur Gede Rt/Rw 001/004 Kec.Taktakan Kota Serang Banten, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan dengan jenis penelitian tindakan, dengan menggunakan metode kualitatif, serta teknik yang digunakan dalam pengumpulan data berupa observasi serta wawancara, tahap yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pada remaja terhadap vaksin ke-3 *booster*, yaitu dengan mengidentifikasi masalah, eksplorasi perasaan, penguatan serta evaluasi.

Setelah peneliti melakukan pendekatan dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pada remaja terhadap vaksin ke 3 *booster*, maka hasilnya responden sudah merasa lebih baik, lebih tenang, serta responden akan berusaha berani untuk melakukan vaksin ke *booster*.

Kata kunci: Kecemasan, Vaksin ke-3, Teknik, Desensitisasi Sistematis

## ABSTRACT

Name: **Uswatun Hasanah**, NIM: 181520119, thesis title: "**The Application of Behavioral Counseling With Systematic Desensitization Techniques for Anxiety Disorders in Adolescents Against the 3<sup>rd</sup> Booster Vaccine**" (study in Pancur Gede Village, Taktakan District, Serang City), Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty Da'wah State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2022 M / 1444 H.

Anxiety is a symptom experienced by every individual, the anxiety occurs due to environmental factors, as well as psychological factors, causing anxiety symptoms as happened in respondents who experienced anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine, the anxiety occurred in the form of feelings of restlessness, shaking, cold sweat. and heart palpitations, this anxiety occurs when respondents feel uncomfortable about the condition that they will do the 3<sup>rd</sup> booster vaccine.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study is: 1) what is the description of adolescent anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine? 2) how is the application of behavioral counseling with systematic desensitization techniques to reduce adolescent anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine? 3) what are the results of applying systematic desensitization techniques in reducing anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine?

The purpose of this research is: 1). To find out the description of adolescent anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine, 2). To find out the application of behavioral counseling with systematic desensitization techniques to reduce adolescent anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine, 3). To find out the results of applying systematic desensitization techniques to reduce adolescent anxiety about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine.

This research was conducted in Kp.Pancur Gede Rt/Rw 001/004 Kec. Taktakan Kota Serang Banten, in this study using an approach to the type of action research, using qualitative methods, as well as the techniques used in data collection in the form of observation and interviews, the steps involved are: used in this study using a behavioral counseling approach with systematic desensitization techniques to reduce anxiety in adolescents against the 3<sup>rd</sup> booster vaccine, namely by identifying problems, exploring feelings, strengthening and evaluating.

After the researchers approached with a systematic desensitization technique to reduce anxiety in adolescents about the 3<sup>rd</sup> booster vaccine, the result was that respondents felt better, calmer, and respondents would try to be brave enough to take the booster vaccine.

Keywords: Anxiety, 3<sup>rd</sup> Vaccine, Technique, Systematic Desensitization



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp :

**Dekan Fakultas Dakwah**

Hal : **Ujian Skripsi**

**UIN SMH Banten**

**a.n Uswatun Hasanah**

di-

**NIM: 181520119**

Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, bahwa kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Uswatun Hasanah NIM: 181520119 dengan judul “ **Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Gangguan Kecemasan Pada Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 *Booster***” (studi di Kampung Pancur Gede Kec.Taktakan Kota Serang Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih

*Wassalamu'alikum Wr. Wb*

Serang, 10 Oktober 2022

Pembimbing I

**Asep Furkonuddin, S.Ag., M.M.Pd.**

NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II

**Imalatul Khairat, M.Pd**

NIP. 19900420 201903 2 018

**PENERAPAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN DESENSITISASI  
SISTEMATIS PADA GANGGUAN KECEMASAN PADA REMAJA  
TERHADAP VAKSIN KE-3 *BOOSTER***

(studi di Kampung Pancur Gede Kec.Taktakan Kota Serang Banten)

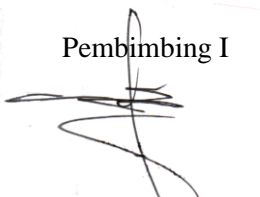
Oleh:

**Uswatun Hasanah**

NIM: 181520119

Menyetujui

Pembimbing I



**Asep Furkonuddin, S.Ag., M.M.Pd.**

NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



**Imalatul Khairat, M.Pd**

NIP. 19900420 201903 2 018

Mengetahui

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M. A**

NIP: 19720626 1998031 002

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A**

NIP: 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Uswatun Hasanah**, NIM: 181520119, Judul Skripsi: **Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Gangguan Kecemasan Pada Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 *Booster*** (studi di Kampung Pancur Gede Kec.Taktakan Kota Serang Banten), telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada 28 Oktober 2022 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Isman Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 28 Oktober 2022

### Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota



**Imalatul Khairat, M.Pd.**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Sekretaris Merangkap Anggota



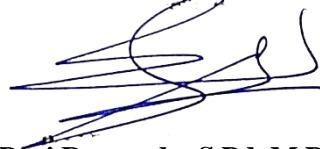
**Khairil Anam, M.Si.**  
NIDN. 2023039401

Penguji I



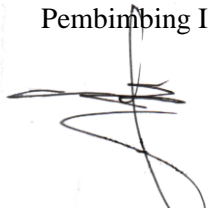
**Eneng Purwanti, M.A.**  
NIP. 19780607 200801 2 014

Penguji II



**Peni Ramanda, S.Pd, M.Pd.**  
NIP. 19900804 201903 1 014

Pembimbing I



**Asep Furkonuddin, S.Ag., M.M.Pd.**  
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah, yang maha pengasih dan maha penyayang. Dan tak lupa ku panjatkan puji syukur kepada-Nya, yang maha atas segala sesuatu yang dikehendainya.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua orangtua yang sangat saya sayangi yaitu Bapak Amir dan Ibu Komariyah yang selalui menjadi sumber kekuatan dan semangatku dalam segala hal. Yang tak pernah bosan membimbingku sampai pada saat ini, dan telah merelakan ribuat keringat.

Dan juga kepada teman-teman seperjuangan yang telah senantiasa saling memberikan semangat dan saling mendukung dan mendoakan.

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (Q.S. Al-Baqarah:286)



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Uswatun Hasanah, lahir di Serang, 05 September 1999, saat ini penulis tinggal di lingkungan Pancur Gede 01/04 Kelurahan Pancur Kecamatan Taktakan Kota Serang Banten. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Amir dan Ibu Komariyah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Sepring lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMPN 12 Kota Serang lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kota Serang lulus pada tahun 2018, pada tahun yang sama penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selain menjadi mahasiswa di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah mengikuti beberapa unit kegiatan mahasiswa yaitu menjadi anggota LDK, menjadi anggota Tapak Suci, dan menjadi anggota Remaja Islam Masjid Al-Mujahidin Pancur.

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahihormanirahim*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Sholawat serta salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi besar Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Gangguan Kecemasan Pada Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 *Booster*** (studi di Kampung Pancur Gede Kec.Taktakan Kota Serang Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata kesempurnaan. Maka dari itu perlu kritik dan saran dari berbagai pihak. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat, bagi penulis, pembaca serta bagi masyarakat luas dan memperoleh khazanah ilmu pengetahuan. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesainya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada pihak penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah bersedia membantu dalam mengesahkan skripsi yang disusun oleh peneliti ini.

4. Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag.,M.M.Pd. Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, serta mendidik kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
5. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, tenaga, arahan, motivasi serta pikirannya dalam membimbing proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mendidik dan mengajar penulis selama di bangku kuliah.
7. Kepada responden AS, SD, IN, RA, dan EV selaku responden yang mengalami kecemasan.
8. kepada kedua orang tua yang saya cintai Bapak Amir dan Ibu Komariyah serta keluarga yang selalu memberikan segala do'a, nasehat serta semangat, dan motivasi penulis.
9. Sahabat dan teman-teman BKI C serta kepada semua pihak yang terlibat membantu penulis selama penyusunan skripsi sehingga memudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT, penulis selalu memohon agar semua kebaikan yang telah diberikan sehingga dapat terselesinya skripsi ini, semoga semua pihak yang terlibat dapat balasan yang berlipat ganda.

Serang, September 2022

Penulis

**Uswatun Hasanah**  
**NIM: 181520119**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xxvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Operasional.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Kajian Teori .....	13
1. Konseling Behavioral.....	13
a. Teknik Desensitisasi Sistematis .....	18
b. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis .....	19

c. Tahapan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	20
2. Kecemasan.....	22
3. Remaja .....	31
4. Vaksin ke-3 Booster.....	34
B. Kerangka Berfikir.....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Setting Penelitian .....	44
C. Instrumen Penelitian.....	44
D. Sumber Data.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data.....	48
G. Teknik Keabsahan Data.....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Hasil.....	52
1. Gambaran Kecemasan Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 <i>Booster</i> .....	52
2. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 <i>Booster</i> .....	58
3. Hasil Penerapan Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Vaksin Ke-3 <i>Booster</i> .....	100
B. Pembahasan.....	102

1. Efektivitas Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Terhadap Vaksin Ke-3 <i>Booster</i> ....	102
---	-----

**BAB V PENUTUP.....109**

A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	110

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Klasifikasi Kecemasan .....	28
Tabel 2.1 Jenis-jenis Vaksin Covid-19.....	36
Tabel 3.1 Profil Responden .....	57
Tabel 3.2 Hasil penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis .....	101

## DAFTAR GAMBAR

1.1 Kerangka Berfikir Pendekatan <i>Behavioral</i> Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Remaja Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Vaksin Ke-3 <i>Booster</i> .....	41
--	----