

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun berjudul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis (Studi Penelitian di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang)”**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan karya tulis ilmiah saya sendiri.

Setiap tulisan dan pendapat yang berasal dari karya tulis orang lain dalam Skripsi ini telah saya cantumkan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam penulisan karya ilmiah.

Saya menyadari bahwa apabila di kemudian hari terbukti bahwa bagian atau seluruh isi Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau menjiplak karya ilmiah orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang saya peroleh, ataupun sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 10 Mei 2025

Peneliti

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000 SEPULUH RIBU RUPIAH', 'TBL 20', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '7BB8EAJX751357530'.

Ariya Dillah Rizky

NIM: 201520154

ABSTRAK

Nama: Ariya Dillah Rizky, NIM: 201520154, Judul Skripsi **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis (Studi Penelitian di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang)”**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2025/1446 H. Permasalahan kecemasan pada atlet bulutangkis di PB LHBC, Kabupaten Serang, mencakup gejala fisiologis, kognitif, dan behavioral. Permasalahan psikologi mental para atlet sering diabaikan. Tujuan penelitian yaitu mengetahui kondisi kecemasan pada atlet bulutangkis dan mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan atlet bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode *quasi-eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan atlet bulutangkis untuk menganalisis perubahan kecemasan secara terkendali. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest* dilakukan melalui *pre-test*, perlakuan (*treatment*) dan *post-test* menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang digunakan yaitu penentuan kategorisasi atau tingkatan kecemasan (rendah, sedang, dan tinggi) dan uji hipotesis yang digunakan *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, kecemasan atlet bulutangkis di PB LHBC menurun signifikan. Hasil *pre-test* menunjukkan sebesar 46,67% atlet memiliki kecemasan sedang dan 53,33% atlet memiliki kecemasan tinggi. Sementara, hasil *post-test* menunjukkan sebesar 60% atlet memiliki kecemasan rendah dan 40% kecemasan sedang. Uji hipotesis *Paired Sample T-test* menghasilkan Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam mereduksi kecemasan atlet bulutangkis di PB LHBC dengan menggunakan layanan konseling berupa bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Kata Kunci: Kecemasan, Bimbingan Kelompok, Desensitisasi Sistematis, Atlet Bulutangkis

ABSTRACT

Name: Ariya Dillah Rizky, NIM: 201520154, Thesis Title "**The Effect of Group Guidance Using Systematic Desensitization Techniques to Reduce Anxiety in Badminton Athletes (Research Study at the Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC) Badminton Association, Serang Regency)**". Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten. Year 2025/1446 H. Anxiety problems in badminton athletes at PB LHBC, Serang Regency, include physiological, cognitive, and behavioral symptoms. Mental psychology problems of athletes are often ignored. The purpose of the study was to determine the condition of anxiety in badminton athletes and to determine the effect of group guidance with systematic desensitization techniques in reducing anxiety in badminton athletes. This study uses a quasi-experimental method with a quantitative approach to measure the effect of group guidance using systematic desensitization techniques on anxiety in badminton athletes to analyze changes in anxiety in a controlled manner. The one group pretest-posttest research design was conducted through pre-test, treatment and post-test using a questionnaire. The analysis technique used was determining the categorization or level of anxiety (low, medium, and high) and hypothesis testing using the Paired Sample T-test. The results of the study showed that after being given group guidance with systematic desensitization techniques, the anxiety of badminton athletes at PB LHBC decreased significantly. The pre-test results showed that 46.67% of athletes had moderate anxiety and 53.33% of athletes had high anxiety. Meanwhile, the post-test results showed that 60% of athletes had low anxiety and 40% had moderate anxiety. The Paired Sample T-test hypothesis test produced a Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_1 was accepted. So, it can be concluded that there is a significant influence in reducing the anxiety of badminton athletes at PB LHBC by using counseling services in the form of group guidance with systematic desensitization techniques.

Keywords: Anxiety, Group Guidance, Systematic Desensitization, Badminton Athletes



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

Nomor : Nota Dinas
Lamp. :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Ariya Dillah Rizky
NIM : 201520154

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan melakukan revisi, kami telah menelaah Skripsi dengan judul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis (Studi Penelitian di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang)”** yang disusun oleh Ariya Dillah Rizky dengan NIM: 201520154. Berdasarkan hasil telaah, kami berpendapat bahwa Skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk diajukan sebagai salah satu syarat kelengkapan dalam mengikuti ujian munaqosah di Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pembimbing I

Serang, 01 Mei 2025

Pembimbing II

Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA
ATLET BULUTANGKIS

(Studi Penelitian di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton
Club (LHBC), Kabupaten Serang)

Oleh:

ARIYA DILLAH RIZKY
201520154

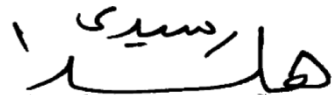
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n. Ariya Dillah Rizky, NIM: 201520154, Judul Skripsi **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis (Studi Penelitian di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang)”**. Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 08 Mei 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 08 Mei 2025

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,



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

Sekretaris Merangkap Anggota,



Nina Fitriyani, M.Pd
NIP. 19970207 202203 2 001

Anggota-Anggota,

Penguji I



Dr. Kholid, M.S.I.
NIP. 1965216 199903 1 001

Penguji II



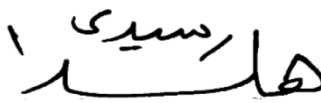
Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

Pembimbing I



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd
NIP. 19900314 202012 1 005

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

PERSEMBAHAN

Atas segala Rahmat dan karunia-Mu wahai Rabb-Ku yang maha pengasih lagi maha penyayang. Rasa syukur ini selaluku panjatkan kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala kehendaknya. Shalawat bertangkaikan salam senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya.

Ku persembahkan Skripsi ini untuk kedua orangtuaku Ayah Lutfi Hasan dan Mamah Tati Rohayati yang selalu memberikan semangat dan motivasinya, yang selalu mengingatkan hal baik untuk penulis. Berkat doa dan dukungannya peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan mendapatkan gelar S.Sos.

Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membekali saya dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga dalam hal keilmuan dan moralitas.

Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri Ariya Dillah Rizky, terima kasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini, terimakasih tetap terus berusaha sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan, namun terimakasih karena tidak menyerah untuk bisa menyelesaikan Skripsi ini.

MOTTO

Selesaikan apa yang sudah kamu mulai.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ariya Dillah Rizky lahir di Cilegon pada tanggal 30 Juli 2002. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Lutfi Hasan dan Ibu Tati Rohayati. Penulis dibesarkan di Ciracas, Kota Serang, Banten.

Riwayat Pendidikan formal penulis yaitu Taman Kanak-kanak Aisyiyah Bustanul Athfal 2 pada tahun 2007, Sekolah Dasar Negeri Batok Bali lulus pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Kota Serang lulus pada tahun 2017, Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Serang lulus tahun 2020. Penulis melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan kanunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan lancar. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga dan para sahabatnya, hingga akhir zaman.

Penyusunan Skripsi berjudul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis (Studi Penelitian di Persatuan Bulutangkis Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang)”** ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak mungkin terselesaikan tanpa bimbingan, bantuan, dorongan, dan motivasi dari berbagi pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A sebagai dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
3. A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A sebagai ketua Program Studi.
4. Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, memberikan persetujuan, nasehat, bimbingan, dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Hilda Rosida, S.S., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, memberikan persetujuan, nasehat, bimbingan, dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi dan Monalisa S.Pd., M.Pd yang berkenan menjadi expert judgment dalam penyusunan kuesioner penelitian.
7. Bapak, Ibu Dosen dan Staf Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mendidik, mengajar, dan berbagi pengalaman kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua penulis, Ayah Lutfi Hasan dan Mamah Tati Rohayati yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta tiada hentinya memberikan semangat dan dukungan moral maupun material kepada penulis, serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, nasihat, doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Ucapan untuk diri saya sendiri karena telah berjuang sampe dititik ini dan dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan penuh tanggung jawab.

Serang, 17 Januari 2025

Peneliti

Ariya Dillah Rizky
NIM: 201520154

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
G. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	13
A. Kecemasan	13
1. Pengertian Kecemasan.....	13

2. Aspek Kecemasan.....	14
3. Gejala Kecemasan	14
4. Faktor Penyebab Kecemasan	16
5. Tingkat Kecemasan	17
6. Kecemasan Menghadapi Pertandingan.....	18
B. Bimbingan Kelompok	19
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	19
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	20
3. Jenis Bimbingan Kelompok.....	20
4. Tahapan Bimbingan Kelompok.....	21
C. Desensitisasi Sistematis	23
1. Pengertian Desensitisasi Sistematis.....	23
2. Tahapan Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	24
3. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Behavioural.....	26
D. Hakikat Atlet Bulutangkis.....	26
E. Kerangka Berpikir	28
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	30
G. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Instrument Penelitian	37
E. Prosedur Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskriptif Data Penelitian	48
2. Uji Analisis Data	55
B. Pembahasan.....	58
1. Kondisi Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis	58
2. Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Kecemasan Atlet Bulutangkis .	62
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian	35
Tabel 3. 2 Skor Jawaban Pernyataan Skala Kecemasan	38
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas	39
Tabel 3. 4 Indikator Skala Kecemasan Pada Kuesioner Setelah Uji Coba ..	40
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Reliabilitas	41
Tabel 3. 6 Rencana Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	42
Tabel 3. 7 Rumusan Kategorisasi Jenjang	44
Tabel 3. 8 Kategorisasi Skala Kecemasan	44
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i>	48
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kecemasan <i>Pre-Test</i>	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Post-Test.....	51
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kecemasan <i>Post-Test</i>	52
Tabel 4. 5 Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis PB LHBC	53
Tabel 4. 6 Descriptive Statistics Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	54
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel 4. 9 Hasil Uji Paired Sample T-test	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 4. 1 Grafik Tingkat Kecemasan (Pre-Test)	50
Gambar 4. 2 Grafik Tingkat Kecemasan (Post-Test).....	53