

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan sangatlah penting Dalam menentukan proses pembentukan karakter peserta didik, ketika berada di lingkungan negatif maka bisa membentuk karakter tidak sehat ataupun sebaliknya. Tidak hanya lingkungan disekitar saja, tetapi di lingkungan pendidikan juga berpengaruh terhadap perkembangan karakter individu. Dikarenakan lingkungan pendidikan membentuk karakter kita menjadi luas, dilatih untuk menjadi mandiri, berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Pendidikan pada umumnya merupakan terjadinya proses pembelajaran peserta didik di dalam dunia pendidikan dan terbentuk perkembangan peserta didik,<sup>1</sup> Tetapi diperlukan berbagai usaha dari pihak sekolah maupun orang tua, setiap anak mengalami tahap perkembangan yang berbeda dan permasalahan hidup yang berbeda pula, jadi untuk membantu siswa dalam berkembang secara optimal di perlukan pendekatan intensif seperti halnya menjaga komunikasi dengan peserta didik secara baik.

Realitanya saat ini sungguh miris, apalagi banya siswa yang belum memiliki prbadi luhur dan ahlak yang baik, bannyak siswa-siswi yang belum membentuk karakter dan kepribadian secara baik seperti di era globalisasi saat ini semakin runyam kepribadian siswa. Contohnya siswa berani pada guru dan orang tua, guru menjadi *bulyyan*, dan banyak siswa yang merokok karena lingkungan sekitar inilah

---

<sup>1</sup> Martin Handoko, Theo Riyanto, *Bimbingan dan Konseling Disekolah Panduan Praktis* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2010) hlm.11

permasalahan yang terjadi di dunia pendidikan. Selain itu Peran orang tua juga ikut andil untuk menangani masalah tersebut, seperti halnya saat di rumah siswa harus diajari tatakrama, diajari tutur kata yang baik, dan di dalam agama mengajarkan kebaikan semua agama mengajarkan cinta dan kasih sayang. Semua aspek-aspek tersebut harus ada dan saling melengkapi untuk membangun pendidikan yang unggul dimasa yang akan datang.

Bimbingan konseling di semua lembaga sekolah adalah kegiatan untuk membantu peserta didik agar berkembang seoptimal mungkin. biasanya hal-hal yang bersifat individual kurang diperhatikan pada umumnya, karena kegiatan pendidikan lebih berorientasi kelompok (klasikal). Oleh karena itu, kegiatan Bimbingan ataupun Konseling harus lebih berorientasi pada kebutuhan individual. Kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah berusaha menolong anak didik agar mereka dapat menemukan kehidupan yang bahagia di dalam masyarakat dengan cara menggunakan teknik Desensitisasi sistematis (DS).<sup>2</sup>

Di karenakan bimbingan konseling lebih berfokus permasalahan dan bakat siswa maka bimbingan konseling harus berusaha membantu peserta didik untuk mereka mendapat menemukan solusi dari permasalahan siswa dan membantu peserta didik menemukan keahlian dan kesenangan peserta didik, bimbingan konseling hanya mengarahkan saja supaya peserta didik bisa berkembang secara utuh dan optimal semisalnya menggunakan teknik Desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dan mengurangi perilaku-prilaku yang negatif di dalam diri peserta didik.

---

<sup>2</sup> Martin Handoko, Theo Riyanto, *Bimbingan dan Konseling Disekolah Panduan Praktis* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2010) hlm.13

Desensitisasi sistematis adalah Teknik yang diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi di mana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta untuk rileks secara fisik dan mental.<sup>3</sup>

Agar stimulus yang diberikan oleh konselor bisa tersampaikan dengan baik dan klien bisa merespon stimulus tersebut dengan baik tanpa rasa takut dan merasa cemas itulah kenapa klien harus rileks secara fisik maupun mental dan proses konseling bisa berjalan dengan lancar. Desensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus pemicu kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.<sup>4</sup>

Desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan bertujuan menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif seperti halnya kecemasan dan perilaku dalam mengurangi merokok. Tujuan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi sentifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial, menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk santai, dan menghapus tingkah laku negatif seperti mengurangi perilaku merokok.

---

<sup>3</sup> Namora Lumonggo Lubis, *Mahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2011) hlm.173.

<sup>4</sup> Gantina Komalasari, dll, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT Indeks, 2018) hlm.193.

Merokok sudah dimulai sejak 5000 sebelum masehi. Pada awalnya merokok adalah kegiatan ritual (shamatic=perdukunan). Banyak juga yang mengatakan, bangsa indian adalah bangsa pertama yang merokok, upacara pembakaran dupa, sebagai rangkaian acara perdukunan berhubungan dengan arwah. Kebiasaan ini ditiru oleh bangsa Eropa yang melakukan perjalanan ke Amerika. Namun akhirnya diadopsi untuk suatu “kenikmatan” atau sebagai alat sosial.<sup>5</sup>

Saat ini kebiasaan merokok bagi sebagian orang merupakan hal yang nikmat ketika dilakukan, tetapi tidak bagi orang lain. Meskipun semua orang mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari merokok, perilaku merokok tetap membudaya pada sebagian orang. Hal ini dapat dirasakan dalam kehidupan, seperti di lingkungan rumah, kantor, dan angkutan umum.

Rokok adalah kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah di cacah rokok merupakan salah satu produk industri.<sup>6</sup>

Bahaya dari merokok sangatlah banyak sekali bagi kesehatan seseorang, tetapi sayangnya mayoritas orang bahkan remaja tetap menikmatinya. Dalam asap rokok terdapat 4.000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, dua diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif yang bersifat karsinogenik. Racun dan karsinogen yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Pada awalnya rokok mengandung 8-20 mg nikotin dan setelah dibakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25 persen.

---

<sup>5</sup> Fardhon Hanafiah, *Berhenti Merokok itu Gampang-gampang Susah* (Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera, 2012) hlm.6.

<sup>6</sup> Ambarwati, Ayu Khoiratul, Fifat Kurniawati dkk, “Media Leaflet, Video dan pengetahuan siswa SD tentang bahaya merokok”Prodi Kesehatan Masyarakat (Surakarta: 2014), hlm. 8

Hal yang memperhatikan adalah usia pertama kali merokok semakin lama semakin muda. Jika dahulu orang mulai berani merokok pada saat SMP, beda halnya sekarang anak-anak SDs kelas 5 sudah mulai merokok secara diam-diam. Tindakan merokok pada anak-anak di bawah umur ini merupakan satu tindakan kenakalan. Jika ditarik ke belakang apa yang menyebabkan remaja masuk dalam budaya merokok sangatlah banyak. Seper6 halnya lingkungan sekitar dll.

Remaja yang berasal dari keluarga yang tergoolong broken home, ketika orang tua dan tidak memperhatikan anak dan suka memberikan hukuman fisik, lebih mudah menjadi perokok dibandingkan remaja yang berasal dari lingkungan keluarga yang bahagia. perilaku merokok mudah didapati pada remaja yang ayah atau ibunya merokok pula. Tindakan merokok remaja disebabkan karena mencontohkan tindakan orang tua mereka. Biasanya remaja menjadi perokok karena lingkungan pergaulan yang mengajarkan.

Melihat fakta yang ada inilah berbagai pihak ikut bertanggung jawab atas kenakalan remaja yang satu ini. Usaha melarang, menghukum, ataupun memaksa remaja untuk tidak merokok hanya akan memberikan dampak yang relatif singkat karena tidak disadari oleh motivasi dari dalam diri remaja itu sendiri. Oleh karena itu, penanaman motivasi untuk berhenti atau mencoba merokok perlu dilakukan. Motivasi ini perlu dan harus ditumbuhkan pada diri semua orang karena budaya merokok dapat masuk kepada siapa saja tanpa terkecuali.<sup>7</sup>

Seperti halnya dalam firman Allah SWT betapa pentingnya kesehatan bagi kita:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ

<sup>7</sup> Vina Dwi Laaning, *Kenakalann Remaja dan Penanggulangannya* (klaten: Cempaka Putih) hlm.27-29.

الْحَبِيثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَاَلَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ  
وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang mengikuti rasul, nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam taurat dan injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengajarkan yang ma’ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al-qur’an), mereka itulah orang-orang yang beruntung. (QS.al-A’raf:157) <sup>8</sup>

Dari ayat di atas tersebut telah menjelaskan bahwa Allah SWT telah menghalalkan segala yang baik bagi umat manusia dan mengharamkan yang buruk bagi manusia. Secara ilmu pengetahuan, kesehatan, rokok merupakan barang yang berpotensi untuk membuat kondisi pemakainya justru menurun.

Dari penjelasan di atas lingkungan bisa mempengaruhi karakter suatu individu dan perilaku seseorang yang negatif seperti kebiasaan merokok tidak hanya dari lingkungan di sekitar saja tetapi juga lingkungan pendidikan juga berpengaruh terhadap karakter individu dan perilaku kebiasaan merokok, maka dari segi lingkungan pendidikan semua harus ikut andil termasuk orang tua dan guru di sekolah agar karakter yang baik bisa terbentuk. Dirumah, orang tua harus ikut andil

<sup>8</sup> Al-Quran Dan Terjemahnya, Al-A’raf (7): 157.

dalam pengawasan siswa dan di sekolah gurulah yang harus mencontohkan perilaku yang baik, dengan cara memberikan bimbingan dan konseling terhadap anak yang bermasalah disekolah dengan cara melakukan teknik Desensitisasi sistematis.

Penelitian yang telah dilaksanakam oleh seorang peneliti umumnya dilakukan atas dasar pertimbangan efisien, efektif, dan ekonomis. SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan dipilih sebagai lokasi penelitian mengingat tidak adanya guru BK untuk memberikan Pengarahan dan Penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk Mengurangi kebiasaan merokok siswa. Tidak adanya guru BK disekolah tersebut sehingga peneliti berinisiatif untuk melakukan atau menerapkan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kebiasaan merokok di SMP Islam As-Suhuf dan mengambil judul tersebut. Peneliti juga menemukan fakta bahwasanya disekolah tersebut pada jam istirahat siswa lebih senang nongkrong dan keluar sekolah dengan teman sekelompoknya, sehingga terdapat dampak negative diantaranya berkata-kata kasar, dan merokok dengan teman sekelompoknya. Setiap sekolah harus mampu memberikan sifat dan sikap perilaku yang baik. Peneliti menekankan perlunya seorang guru BK mengetahui berbagai perilaku merokok yang ada disekolah agar dapat Mengurangi kebiasaan merokok yang terjadi di dunia pendidikan. Pencegahan juga dapat berupa nasehat dan penerapan teknik desensitisasi sistematis yang bertujuan untuk mengakrapkan dan memberikan informasi tentang bahaya merokok bagi siswa.

Berdasarkan konteks penelitian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Penerapan Desensitisasi sistematis untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa di SMP Islam As-Suhuuf Kramat Tlanakan Pamekasan.**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan konteks penelitian, dapat ditentukan fokus dalam penelitian yang akan dikaji dalam penelitian dengan rumusan berikut:

1. Bagaimana Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Bagi Siswa di SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan?
2. Bagaimana Efektivitas Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Bagi Siswa di SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan?

## **C. Tujuan**

1. Untuk Mengetahui Cara Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Bagi Siswa di SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan.
2. Untuk dapat Mengetahui Seberapa Efektif Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok bagi siswa di SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis maupun secara praktis. Keduanya didefinisikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian secara teoritis bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti, siswa, guru BK, maupun masyarakat luas untuk menambah ilmu pengetahuan terutama untuk penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kebiasaan merokok

## 2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya akan memberikan manfaat berupa informasi sekaligus sebagai acuan dan pengetahuan khususnya kepada kalangan diantaranya sebagai berikut:

### a. Bagi Institut Agama Islam Negeri MADURA

Bagi IAIN Madura, yaitu sebagai sumber literatur perpustakaan yang dapat dibaca oleh mahasiswa dalam rangka memperkaya referensi baik hal itu untuk keperluan penelitian maupun tugas akademik.

### b. Bagi Kepala Sekolah SMP Islam As-suhuf

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi pentingnya adanya guru BK di sekolah untuk mengurangi kebiasaan merokok.

### c. Bagi guru SMP Islam As-suhuf

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi para ngajar agar menyadari betapa pentingnya pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah

### d. Bagi siswa SMP Islam As-suhuf

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, acuan, dan pengetahuan tentang bahaya merokok

### e. Bagi Peneliti

untuk memadukan antara ilmu yang telah peneliti peroleh di bangku kuliah dengan realitas sosial yang ada dilapangan secara praktis. Serta hasil penelitian ini akan menjadi pengalaman yang akan memperluas wawasan pengetahuan.

### **E. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan fokus penelitian yang telah di kemukakan diatas, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa di SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan.

### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian digunakan dalam menghindari penyimpangan terhadap pembahasan yang telah dibahas sebelumnya agar penelitian lebih terarah sebagai berikut:

1. Penyajian tentang penerapan dalam mengurangi kebiasaan merokok dengan menggunakan teknik Desensitisasi Sistematis .
2. Informasi tentang bahaya merokok agar siswa bisa mengetahui bahaya merokok bagi kesehatan.
3. Lingkup pembahasan seputar bahaya merokok.
4. Lingkup pembahasan seputar Teknik Desensitisasi Sistematis.

### **G. Deefinisi istilah**

Demi mencapai pemahaman mengenai penelitian ini terdapat beberapa istilah yang dirasa perlu untuk di definisikan yaitu:

1. Penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilaakukan baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern English Perss,2002),hlm.1598

2. Teknik adalah media yang digunakan oleh guru untuk mengarahkan peserta didik kearah tujuan yang ingin dicapai.<sup>10</sup>
3. Desensitisasi Sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktifitas-aktifitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan dengan kata lain menurunkan tekanan stress yang dialami individu.
4. Kebiasaan Merupakan perilaku yang dilakukan terus menerus sehingga menjadi terbiasa dengan perilaku tersebut atau tata perilaku seolah-olah hidup
5. Merokok berasal dari kata dasar rokok yang tak lain gulungan tembakau yang di bungkus daun nipah atau kertas.
6. SMP Islam As-Suhuf adalah sekolah menengah pertama dibawah naungan yayasan As-Suhuf yang Meliputi kelas VII, VIII ,dan IX dengan jumlah siswa 75 orang

Dari definisi istilah diatas dari judul penelitian ini adalah penerapan teknik desensitisasi untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMP Islam As-Suhuf agar siswa dapat mengurangi kebiasaan merokok, yang awalnya sering merokok sehingga nantinya bisa mengurangi kebiasaan merokok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

---

<sup>10</sup> Hamzah B. Uno, *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif* (Jakarta: Bumi aksara, 2009), hlm.2

## H. Kajian Terdahulu

Dalam penelitian ini memaparkan data penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti tentang Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa di SMP Islam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan

- a) Muhammad Asmu'I (2017) Dalam skripsinya dengan judul "Mengatasi Kecanduan Merokok Melalui Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa kelas XII IPA MA Tarbiatul Banin"<sup>11</sup>

Dari penelitian yang telah dilakukan penulis dapat disimpulkan bahwa Kecanduan merokok merupakan ketergantungan fisik dan ketergantungan psikologis terhadap zat psikoaktif yang terkandung dalam rokok seperti nikotin yang dihisap.

Bahwasanya ada beberapa faktor penyebab kecanduan merokok yang dialami siswa berasal dari faktor internal dan eksternal. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kecanduan merokok pengaruh teman pergaulan, pengaruh lingkungan dan rasa penasaran ingin mencoba yang mengakibatkan kecanduan merokok. Hal tersebut membuat berperilaku mal adaptif serta sering melanggar tata tertib sekolah, sering membolos karena ingin merokok dan merokok di lingkungan sekolah di kantin ketika istirahat maupun di luar lingkungan sekolah.

Adapun persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini dengan judul Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kebiasaan

---

<sup>11</sup> Muhammad Asmu'I, *Mengatasi Kecanduan Merokok Melalui Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa kelas XII IPA MA Tarbiatul Banin*, <http://eprints.umk.ac.id/8121/1/HAL-JUDUL.pdf>, diakses tanggal 15 Oktober 2020.

Merokok Siswa/i di SMP iIslam As-Suhuf Kramat Tlanakan Pamekasan dengan Mengatasi Kecanduan Merokok Melalui Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa kelas XII IPA MA Tarbiatul Banin.

- 1) Untuk persamannya, dalam penelitian yang Muhammad Asmu'I lakukan dalam menerapkan atau mengatasi bahaya merokok sama-sama menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis
- 2) Untuk perbedaannya, dari penelitian Muhammad Asmu'I menggunakan jenis penelitiannya menggunakan kualitatif, sedangkan penelitian kali ini menggunakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling.

- b) Theresia Devi Ariyanti (2017) Dalam skripsinya dengan judul “Penggunaan Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung”<sup>12</sup>

Sebelum pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan cara menyebar angket kepada peserta didik SMPN 11 Bandar Lampung untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki kecemasan saat presentasi. Setelah dianalisis terdapat banyak anak yang mengalami kecemasan tetapi peneliti hanya mengambil 15 peserta didik karena kemampuan, waktu dan dana peneliti yang tidak memungkinkan.

Awal melakukan observasi, peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi masih sangat kurang percaya diri, meragukan kemampuannya sendiri, takut untuk maju di depan kelas, dan merasa takut salah. hal ini disebabkan

---

<sup>12</sup> Theresia Devi Ariyanti, Skripsi: “Penggunaan Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung”, (Lampung: IAIN Radeen inntan Lampung, 2017), hlm 65

karena peserta didik masih sangat banyak mengalami kecemasan dalam setiap pekerjaan yang dijalannya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan teknik desensitisasi sistematis kepada 15 peserta didik tersebut. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa, dan peneliti menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah.

Hasil dari teknik tersebut dievaluasi dengan cara melakukan post-test. Post-test dilakukan sesudah perlakuan yang diberikan peneliti untuk mengetahui kecemasan siswa setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Pada awal pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis peserta didik masih merasakan cemas, kurang percaya diri dengan kemampuan, keringat dingin, muka pucat, bicara tidak lancar, seringkali mengulang kalimat, rasa panik. Hal ini dikarenakan kecemasan siswa yang sedang meningkat. Setelah dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis yang berjalan sesuai prosedur, peserta didik mulai sedikit rileks. Hal ini disebabkan karena terjalinnya komunikasi dan kerjasama yang baik antara peneliti dengan peserta didik dalam melaksanakan teknik desensitisasi sistematis tersebut. Dari sinilah Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, maka data yang diperoleh akan diolah dengan program SPSS.

- 1) Untuk persamannya, dalam penelitian yang Theresia Devi Ariyanti sama-sama menggunakan Teknik DS.
- 2) Untuk perbedaannya, kesimpulan dari penelitian Theresia Devi Ariyanti yaitu Mengurangi Kecemasan dengan menggunakan

teknik Desentisasi Sistematis, sedangkan penelitian kali ini yaitu Mengurangi Kebiasaan Merokok dengan penerapan teknik Desentisasi Sistematis. Dan perbedaan yang lainnya yaitu menggunakan jenis penelitiannya menggunakan kuantitatif, sedangkan penelitian kali ini jenis penelitian tindakan bimbingan konseling.

Jadi penelitian yaang Muhammad Asmu'I dan Theresia Devi Ariyanti lakukan dengan penelitian kali ini terdapat perbedaan. Kesimpulan dari penelitian keduanya dari segi metode dan jenis penelitian yang dilakukan berbeda. Tetapi dari segi teknik dari kedua penelitian tersebut sama-sama menggunakan teknik Desensitisasi Sistematis, sedangkan penelitian kali ini Mengurangi kebiasaan Merokok dengan penerapan teknik Desentisasi Sistematis.