

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PRANIKAH DI  
KECAMATAN WALENRANG UTARA**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh:

**RASDIANA**

**19 0103 0086**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO  
2023**

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PRANIKAH DI  
KECAMATAN WALENRANG UTARA**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



**Oleh:**

**RASDIANA  
19 0103 0086**

**Pembimbing:**

- 1. Dr. H. M. Zuhri Abu Nawas, Lc., M.A**
- 2. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rasdiana  
NIM : 19 0103 0086  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 02 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



**Rasdiana**  
NIM 19 0103 0086

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah di Kecamatan Walenrang Utara, yang ditulis oleh Rasdiana Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 19 0103 0086, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang telah dimunaqasyahkan pada Hari , Tanggal 30 November 2022 M dan bertepatan dengan 6 Jumadil Awal 1444 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 02 Januari 2023

### TIM PENGUJI

- |   |                   |   |
|---|-------------------|---|
| 1. Muh. Ilyas, S.Ag., M.A                 | Ketua Sidang      | (  )   |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I               | Sekretaris Sidang | (  )  |
| 3. Dr. Hj. Nuryani, M.A                   | Penguji I         | (  ) |
| 4. Fajrul Ilmy Darussalam, S.Fil., M.Phil | Penguji II        | (  ) |
| 5. Dr. H.M.Zuhri Abu Nawas, Lc, M.A       | Pembimbing I      | (  ) |
| 6. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom              | Pembimbing II     | (  ) |


### Mengetahui

Rektor IAIN Palopo

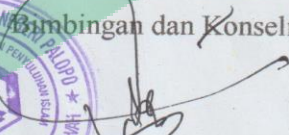
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Islam

  
Dr. Masmuddin, M.Ag.

NIP. 19600318 198703 1 004

  
Dr. Subekti Masri, M.Sos.I

NIP. 19790525 200901 1 018



## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا  
الْحَمْدُ لِلَّهِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى

أَلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ ( ل م ا د ع ب )

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah Di Kecamatan Walenrang Utara” setelah melalui proses yang panjang.

Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan penuh dengan kerendahan hati pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Ibunda Madania dan Bapak Almarhum Lane, yang telah sabar mengasuh dan mendidik penulis serta senantiasa mendoakan untuk kelancaran studi penulis. Serta ucapan terima kasih yang tak terhingga, kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag, selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Masmuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. dan Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si selaku Ketua dan Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. H.M. Zuhri Abu Nawas, Lc., M.A dan Jumriani, S.Sos., M.I.Kom. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
5. Dr. Hj. Nuryani, M.A. dan Fajrul Ilmy Darussalam, S.Fil., M.Phil. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. H. Madehang, S.Ag, M.Pd. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.

9. Drs. Rusdin, M.Si. selaku kepala KUA Walenrang Utara dan Staf yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melakukan penelitian.
10. Seluruh calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara bekerjasama dengan penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.
11. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2018 (khususnya kelas A), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Teriring doa, semoga amal kebaikan serta keikhlasan pengorbanan mereka mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah swt. Aamiin.

Palopo, 03 Januari 2023



**Rasdiana**  
19 0103 0086

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

### A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ṣa	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).



## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	<i>fathah</i>	A	A
إِ	<i>Kasrah</i>	I	I
أُ	<i>ḍammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَّ	<i>fathah dan yā'</i>	Ai	a dan i
أَوَّ	<i>fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

## 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ... ا... يَ	<i>fathah dan alif atau yā'</i>	ā	a dan garis di atas
إِ	<i>Kasrah dan yā'</i>	ī	i dan garis di atas
أُو	<i>ḍammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

#### 4. *Tā'marbūtah*

Transliterasi untuk *tā'marbūtah* ada dua, yaitu: *tā'marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan damma, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā'marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā'marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'marbūtah* itu transliterasinya dengan ha (ha).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-aṭ fāl*  
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*  
الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

#### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*  
نَجَّيْنَا : *najjainā*  
الْحَقُّ : *al-ḥaqq*  
نُعْم : *na'ima*  
نُعْم : *na'ima*  
عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf *kasrah* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahulukan oleh huruf *kasrah* (سَيْسَى), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)  
عَرَبِيٌّ : 'Arabī (bukan 'Arabi atau 'Araby)

#### 6. *Kata Sandang*

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi

seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syams* (bukan *asy-syams*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalāh* (*al-zalzalāh*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

#### 7. *Hamzah*

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْعُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai’un*

أَمْرٌ : *umirtu*

#### 8. *Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia*

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur’an (dari *al-Qur’ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Syarh al-Arba’īn al-Nawāwī*

*Risālah fī Ri’āyah al-Maṣlahah*

#### 9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jar* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللّٰهِ دِيْنُ اللّٰهِ *dīnullāh billāh*

Adapun *tā’ marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللّٰهِ *hum fī raḥmatillāh*

#### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi’a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur’ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)  
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd Naṣr Ḥāmid Abū)

## B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

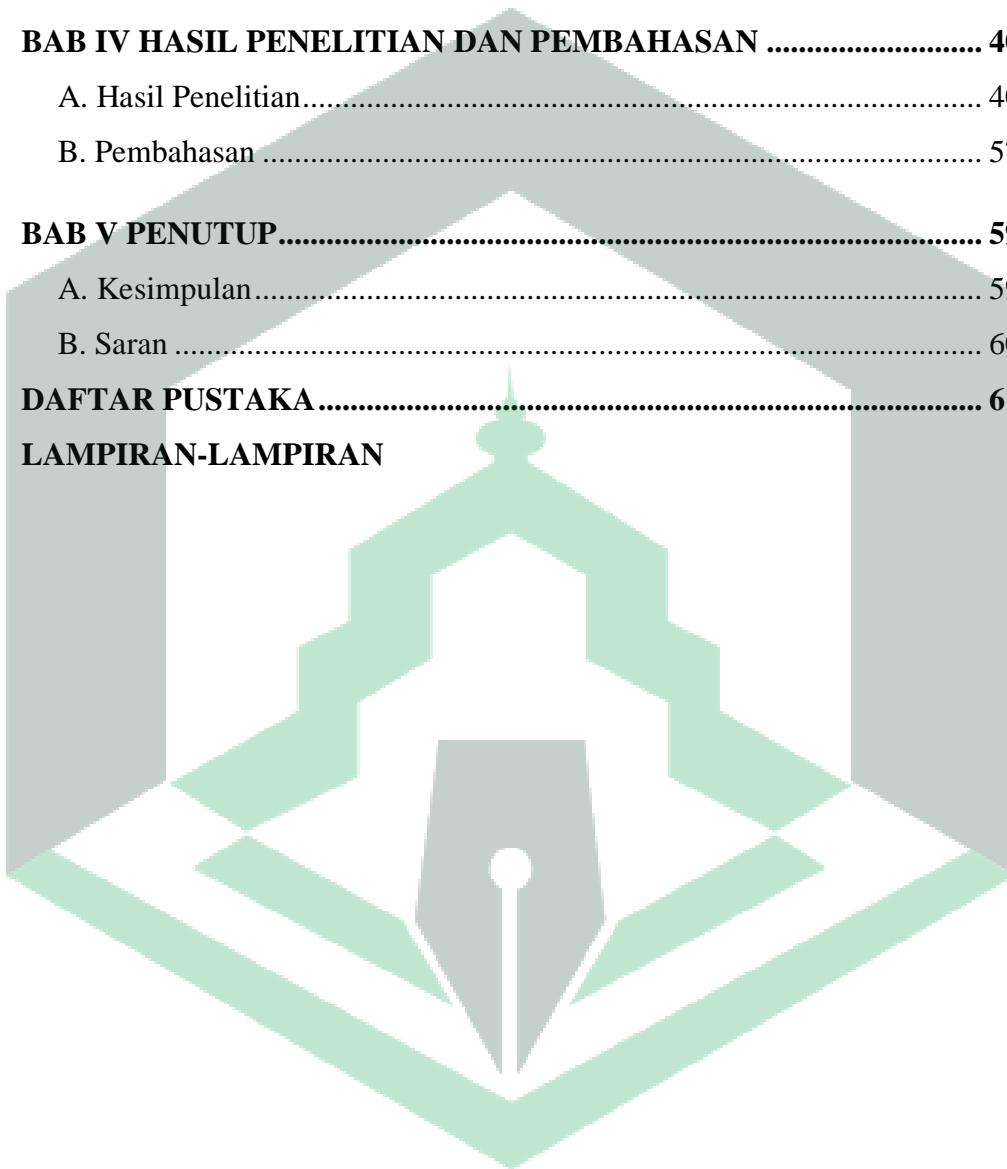
swt.	: <i>subḥānahū wa ta 'ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
l	: Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
W	: Wafat tahun
QS.../...:4	: QS al-Baqarah/2:4 atau QS Āli 'Imrān3:4
HR	: Hadis Riwayat



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - INDONESIA</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR AYAT</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR HADIS</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xxiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	9
B. Landasan Teori .....	13
C. Kerangka Pikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Pendekatan dan jenis Penelitian .....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	29

D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 QS. Ar-Rum/30:21 .....	1
Kutipan Ayat 1 QS. An-Nur/23:32 .....	2



## DAFTAR HADIS

Kutipan Hadis Riwayat At Tirmidzi .....	20
---	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	13
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Butir Item.....	33
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	34
Tabel 3.4 Skor Alternatif Jawaban.....	36
Tabel 3.5 Kategori Kecemasan Pranikah.....	37
Tabel 4.1 Nama-Nama Kepala KUA .....	41
Tabel 4.2 Prasarana.....	42
Tabel 4.3 Sarana.....	42
Tabel 4.4 Struktur Organisasi KUA.....	43
Tabel 4.5 Deskripsi Data dan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia Responden .....	44
Tabel 4.7 Deskripsi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia.....	45
Tabel 4.8 Hasil Analisis dan Tingkat Kecemasan Pranikah di Walenrang Utara .....	46
Tabel 4.9 Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Pranikah.....	47
Tabel 4.10 Hasil <i>Post-test</i> Kecemasan Pranikah .....	52
Tabel 4.11 Hasil <i>Post-test</i> Tingkat Kecemasan Pranikah.....	53
Tabel 4.12 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kecemasan.....	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas .....	55
Tabel 4.14 Hasil <i>Pre-test</i> Pernyataan Pertama pada Indikator Pertama .....	56
Tabel 4.15 Hasil <i>Pre-test</i> Pernyataan Pertama pada Indikator Kedua.....	58
Tabel 4.17 Hasil <i>Pre-test</i> Pernyataan Kedelapan pada Indikator Ketiga.....	58
Tabel 4.18 Hasil <i>Pre-test</i> Pernyataan Keenam pada Indikator Keempat.....	59
Tabel 4.19 Hasil <i>Post-test</i> Pernyataan Keempat pada Indikator Pertama.....	60
Tabel 4.20 Hasil <i>Post-test</i> Pernyataan Pertama pada Indikator Kedua.....	61
Tabel 4.21 Hasil <i>Post-test</i> Pernyataan Kedelapan pada Indikator Ketiga ....	62
Tabel 4.22 Hasil <i>Post-test</i> Pernyataan Keenam pada Indkkator keempat .....	62



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir .....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29
Gambar 4.1 Struktur Organisasi KUA Walenrang Utara .....	43
Gambar 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> .....	6
Gambar 4.3 Hasil <i>Post-test</i> .....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Penelitian Sebelum Uji Coba Lapangan

Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 4 Angket penelitian Setelah Uji Coba Lapangan

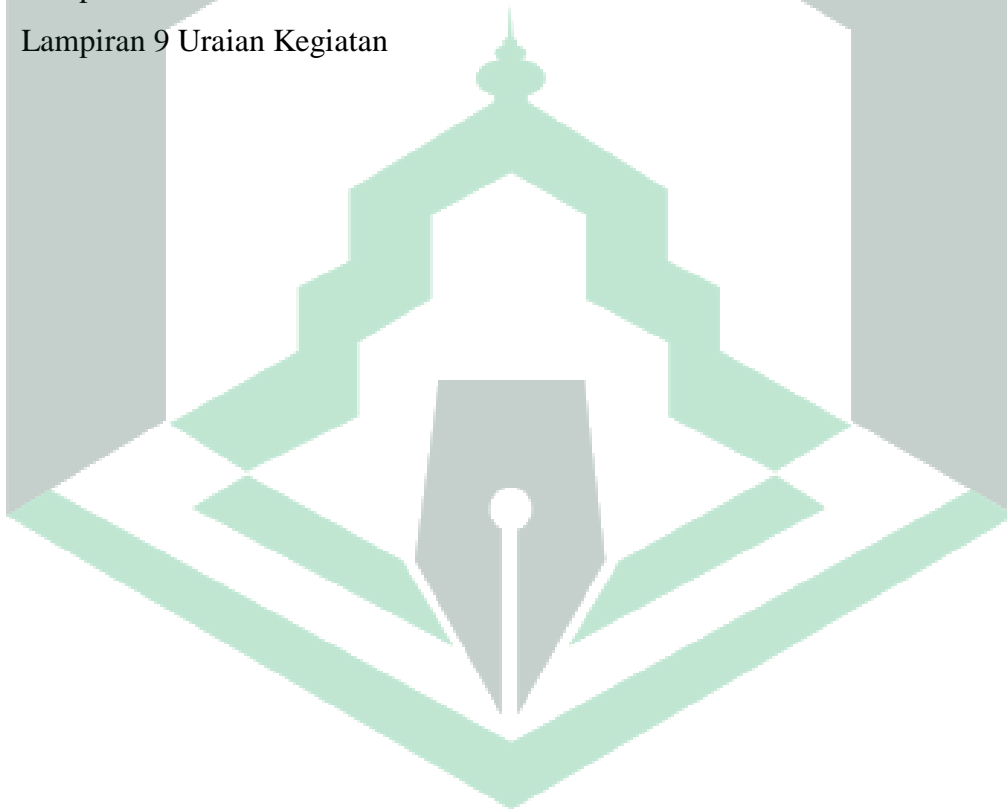
Lampiran 5 Angket *Pre-test*

Lampiran 6 Angket *Post-test*

Lampiran 7 Data Tingkat Kecemasan Pranikah Calon Pengantin sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) Perlakuan berupa Teknik Desensitisasi Sistematis di Kecamatan Walenrang Utara

Lampiran 8 Pedoman Penelitian

Lampiran 9 Uraian Kegiatan



## ABSTRAK

**Rasdiana, 2022.** “*Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah di Kecamatan Walenrang Utara*”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing Oleh M. Zuhri Abu Nawas dan Jumriani.

Skripsi ini membahas tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah di Kecamatan Walenrang Utara. Penelitian ini bertujuan untuk memahami efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan pada calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini calon pengantin yang berjumlah 20 orang. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner (angket) dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data diperoleh nilai hasil uji hipotesis uji *wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 26 menunjukkan bahwa nilai signifikan  $Z = -3.747$  dan signifikansi *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai  $0,000 < 0,05$  maka disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara.

**Kata Kunci:** Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Pranikah, Calon Pengantin

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pernikahan memiliki manfaat yang cukup besar terhadap kehidupan sosial. Salah satu manfaat tersebut adalah untuk menjaga kelangsungan hidup manusia, melindungi keturunan, menjaga masyarakat aman dari segala macam penyakit yang berpotensi mengancam jiwa, dan menjaga ketenangan pikiran. Pernikahan dalam Islam memiliki tujuan mulia dengan menyempurnakan ibadah serta mewujudkan keluarga bahagia di dunia dan akhirat. Hal ini sesuai dengan perkataan Pasal 1 Perkawinan dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974.<sup>1</sup> Perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang wanita dan seorang pria sebagai pasangan suami istri, dengan tujuan untuk menciptakan keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha kuasa.<sup>2</sup>

Pernikahan adalah hubungan cinta antara pria dan wanita melalui ikatan antara suami dan istri, sebagaimana dalam QS Ar-Rum/30:21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Terjemahnya:

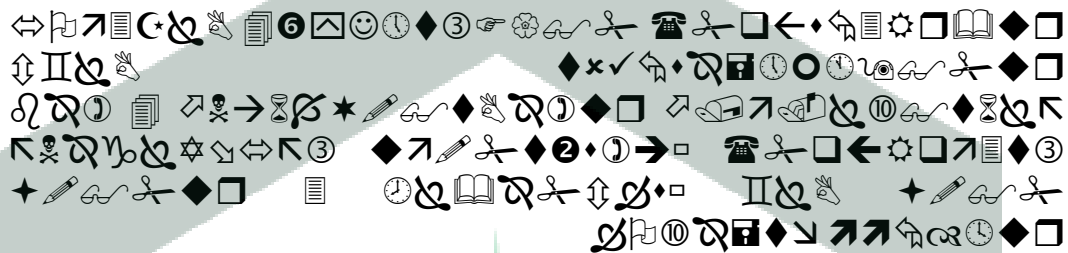
---

<sup>1</sup>Undang-undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 Tentang Perkawinan.

<sup>2</sup>Ristiana Shinta Dewi, Perbedaan Kecemasan Menghadapai Perkawinan pada Pria dan Wanita dewasa Awal, (*Skripsi*, Universitas Sanata Dharma, 2015), h. 6.

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”<sup>3</sup>

Islam menganjurkan bagi individu yang sudah *balig* atau dewasa serta mampu untuk menikah. Sebagaimana yang terdapat dalam QS An-Nur/24:32:



Terjemahnya:

”Dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu, dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu yang laki-laki dan perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha luas (pemberian-Nya), Maha mengetahui”.<sup>4</sup>

Ayat di atas menjelaskan anjuran untuk menikah ataupun sebagai perintah Allah kepada hamba-Nya untuk menjalani pernikahan, karena pernikahan adalah ibadah yang mulia. Bagi laki-laki dan perempuan yang sudah mampu untuk menikah, maka hendak menyegerakannya. Adapun orang-orang yang belum siap untuk menikah, hendaknya senantiasa mampu mengendalikan nafsu, hal tersebut dapat dilakukan dengan berpuasa. Ayat ini juga menjelaskan tentang tujuan pernikahan yang dapat mengingatkan agar tidak perlu khawatir untuk menikah, karena Allah yang akan memberikan kecukupan.

<sup>3</sup>Kementrian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2018), h. 408.

<sup>4</sup>Kementrian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2018), h. 354.



Pranikah berasal dari kata pra yang berarti sebelum, dan kata nikah atau pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia.<sup>5</sup> Bagi seorang pria dan wanita yang akan melaksanakan pernikahan seringkali mengalami kecemasan, salah satunya terkait dengan hilangnya kebebasan dalam hidupnya. Seseorang tidak lagi dapat secara bebas menentukan arah dan perjalanan hidupnya sendiri tanpa diganggu ataupun mengganggu orang lain.

Perkawinan adalah suatu ikatan antara pria dengan wanita untuk membentuk sebuah keluarga baru.<sup>6</sup> Namun yang menjadi kendala, tidak semua orang langsung mendapatkan pasangan yang cocok dan yakin memutuskan untuk menikah. Berbagai alasan yang muncul dalam pikiran tidak percaya diri, merasa kurang cantik, kurang ganteng, kurang mapan, takut tidak bisa menafkahi, takut tidak dapat mengurus anak, takut melahirkan, belum ada kecocokan, atau merasa orang lain tidak pantas jadi pasangannya, belum tuntas tanggung jawab ke orang tua, belum selesai mendapatkan target karir, trauma dengan asmara sebelumnya dan berbagai alasan dan berbagai alasan lainnya.<sup>7</sup>

Kejadian yang dipaparkan di atas sering didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Semua itu tentu tidak lepas dari peran keluarga dan lingkungan. Keluarga sangat berperan besar dalam menyumbangkan pendidikan pranikah

---

<sup>5</sup>Walgito B., *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, Edisi IV (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2021), h. 12.

<sup>6</sup>Ristiana Shinta Dewi, *Perbedaan Kecemasan Menghadapi Perkawinan pada Pria dan Wanita Dewasa Awal*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma, 2015), h. 6-7.

<sup>7</sup>Cucu Arumsari, *Renungan Pranikah*, (Tasikmalaya Jawa Barat: Edu Publisher, 2020), h. 2.

kepada individu dari kecil hingga dewasa, melalui pengamatan dan melalui keadaan yang dirasakan individu.<sup>8</sup>

Menentukan keputusan dalam menikah tentu perlu perencanaan yang baik, apabila tidak memiliki perencanaan yang baik tentunya akan mengakibatkan calon pengantin mengalami keraguan dalam memutuskan suatu pilihan yang menurutnya terbaik, yang mana dalam hal ini memutuskan untuk meresmikan hubungan dengan pernikahan.

Semua masalah yang menghambat pernikahan pasti terdapat penyebabnya. Hal inilah yang harus disiapkan orang tua untuk anak-anaknya, remaja, dan orang yang sedang mempersiapkan pernikahan. Apapun hambatannya dapat terselesaikan sehingga setiap individu atau pasangan yakni untuk menikah, dengan persiapan yang matang dari segi fisik, psikis, ekonomi maupun agama. Hal tersebut sangat penting demi terjalannya keluarga yang harmonis dan bahagia.<sup>9</sup>

Persiapan pernikahan dilakukan dengan proses pembekalan yang cukup baik dan memadai yang dilakukan oleh instansi terkait seperti KUA dengan berbagai rangkaian tersebut pembekalan ini untuk mempersiapkan mental calon pengantin agar bisa menjalani kehidupan keluarga dengan bahagia. Setiap orang sering mempunyai kondisi kecemasan yang berbeda-beda ketika akan menghadapi prosesi pernikahan, maka dari itu dalam mencapai keluarga yang bahagia diperlukan upaya-upaya maksimal dari anggota keluarga terutama ayah sebagai pemimpin dalam sebuah rumah tangga. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebelum

---

<sup>8</sup>Cucu Arumsari, *Renungan Pranikah...* h. 2.

<sup>9</sup>Cucu Arumsari, *Renungan Pranikah...* h. 4.

pernikahan dilangsungkan perlu adanya pemahaman yang benar di antara kedua calon pengantin tentang makna dan tugas rumah tangga.<sup>10</sup>

Kecemasan menurut Prasetyono merupakan manifestasi dari berbagai proses emosional campuran yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan, ketegangan, dan konflik internal. Gejala kecemasan ada yang bersifat fisik dan bersifat psikis. Gejala fisik dapat terlihat seperti ujung jari dingin, pencernaan tidak teratur, berkeringat banyak, insomnia, kehilangan nafsu makan, pusing, sesak napas dan lain-lain.<sup>11</sup> Kecemasan menurut Junaidi adalah keadaan yang menimpa seseorang yang sangat khawatir tentang apa yang dipikirkan.<sup>12</sup> Hal ini tidak semua sesuatu dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, yang mana hal tersebut tentunya mengakibatkan individu mengalami suatu kekhawatiran seperti halnya saat mendekati hari pernikahan banyak hambatan atau masalah yang terjadi ketika akan menikah.

Di bawah ini ciri-ciri orang yang mengalami hambatan untuk menikah:

1. Individu dewasa takut untuk berdekatan dengan lawan jenis
2. Individu dewasa tidak ada ketertarikan terhadap lawan jenis
3. Individu tidak bisa mengatur waktu dan menentukan prioritas untuk bergaul
4. Individu dewasa merasa karir dan keuangannya belum cukup untuk berkeluarga

---

<sup>10</sup>Cucu Arumsari, *Renungan Pranikah...* h. 4.

<sup>11</sup>Miftahus Sa'adah, "*Kecemasan Pasangan Calon Pengantin*"... h. 14.

<sup>12</sup>Miftahus Sa'adah, "*Kecemasan Pasangan Calon Pengantin*"...h. 19.

5. Individu dewasa merasa belum mampu untuk mengemban tanggung jawab menikah
6. Individu merasa calon pasangannya banyak kekurangan.
7. Individu dewasa belum mendapatkan calon pasangan yang direstui orang tua.<sup>13</sup>

Berdasarkan ciri-ciri di atas dapat diketahui bahwa banyak hambatan yang terjadi ketika akan salah satunya yaitu individu dewasa tidak ada ketertarikan kepada lawan jenis. Tidak heran ada individu yang sedari kecil dikenal baik tapi saat dewasa memiliki perilaku yang menyimpang. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya yaitu hambatan menikah salah satunya tidak suka lawan jenis karena dipengaruhi pergaulan lingkungan sekitar. Pergaulan lingkungan juga bisa mempengaruhi keputusan seseorang kapan dan dengan siapa akan menentukan pernikahan. Seseorang yang memiliki prinsip dalam menentukan pasangan bisa berubah saat dewasa karena pengalaman pelajaran dari lingkungan sekitar. Hal tersebut akibat hasil pengamatan, pengetahuan yang bertambah atau keadaan psikis yang dirasakan pengalaman individu itu sendiri, seperti pernah patah hati atau trauma.<sup>14</sup>

Kecemasan menurut Anshari adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan pranikah merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh individu atau pasangan yang

---

<sup>13</sup>Cucu Arumsari, *Renungan Pranikah...* h. 9.

<sup>14</sup>Cucu Arumsari, *Renungan Pranikah...* h. 10.

menempuh jenjang pernikahan.<sup>15</sup> Ketakutan sering digabungkan dengan kekhawatiran menghadapi situasi yang belum terjadi seperti ketakutan akan kegagalan pernikahan dan kemampuan untuk mencapai kesejahteraan yang diinginkan setelah pernikahan.<sup>16</sup>

Kecemasan pranikah adalah suatu keadaan yang terjadi pada seseorang yang sangat mengkhawatirkan sesuatu yang dipikirkannya dan dapat mengganggu psikologi individu yang mencoba untuk menikah. Beberapa permasalahan tersebut menunjukkan terdapat beberapa calon pengantin yang memiliki kecemasan. Kecemasan tersebut seperti memikirkan hal-hal kedepannya yang akan terjadi dalam pernikahan, ketidakmampuan mengurus anak-anak, kondisi keuangan, hubungan dengan keluarga pasangan, pemenuhan kebutuhan keluarga, komunikasi yang tidak terjalin dengan baik, khawatir tidak dapat menafkahi keluarga, khawatir tidak dapat membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan dan lain-lain

Berbagai bentuk kecemasan tersebut penting untuk diteliti kembali dengan menggunakan perspektif konseling. Salah satu upaya dalam berbagai teknik konseling yaitu teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan *treatment* dalam menangani kecemasan. Teknik tersebut telah banyak digunakan dan juga diteliti pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat terlihat dalam salah satu penelitian oleh Indriana Rachmawati yang menjelaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan

---

<sup>15</sup>Miftahus Sa'adah, "Kecemasan Pasangan Calon Pengantin (Studi kasus pada WB dan PS, JI, PP dan NS) dan Bimbingan Pranikah di KUA Jejan Raya Kota Palangka Raya, (*Skripsi* IAIN Palangka Raya, 2019), h. 19.

<sup>16</sup>Miftahus Sa'adah, "Kecemasan Pasangan Calon Pengantin" ...h. 3.

hingga 26% pada objek penelitian. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Kecamatan Walenrang Utara, karena berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2022 yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari yang terdata 10 pasangan dalam artian 20 orang calon pengantin mengalami kecemasan pranikah di KUA Walenrang Utara.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pada calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara?

### **C. Tujuan**

Untuk memahami efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis terkait kecemasan pada calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji objek yang sama dengan peneliti yaitu efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah.
  - b. Penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan pengetahuan tentang teknik desensitisasi sistematis serta sebagai masukan kepada pembaca terutama tentang kecemasan pranikah.
2. Secara praktis

Penelitian ini dapat dapat menjadi acuan bagi pembaca terutama untuk calon pengantin dalam mengurangi kecemasan pranikah.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebuah penelitian memerlukan adanya telaah pustaka. Telaah pustaka bertujuan untuk mengetahui keaslian karya ilmiah, karena pada dasarnya suatu penelitian tidak beranjak dari awal, akan tetapi dari perkembangan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan yang menghindari dari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh peneliti lainnya. Adapun penelitian yang relevan adalah :

1. Skripsi yang disusun oleh Indriana Rachmawati yang berjudul *Teknik Self-Desensitization Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VID di SMP Negeri II Surakarta* Universitas Sebelas maret tahun 2012. Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya dapat terlihat pada teori yang digunakan dalam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun perbedaannya dapat dilihat pada fokus penelitian. fokus penelitian diatas adalah kecemasan sosial pada siswa kelas VIID sedangkan penelitian ini fokus pada kecemasan pranikah.

2. Skripsi disusun oleh Miftahus Sa'adah yang berjudul *Kecemasan Calon Pengantin (Studi Kasus pada WB dan PS, JI dan PP, NS) dan Bimbingan Pranikah di KUA Jekan Raya Palangkaraya* Universitas Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya tahun 2019. Penelitian tersebut memiliki persamaan dan

perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya dapat dilihat dari fokus penelitian ini adalah kecemasan pranikah calon pengantin. Adapun perbedaannya dapat dilihat pada fokus penelitian. fokus penelitian diatas adalah studi kasus pada WB dan PS,JI dan PP, NS, sedangkan penelitian ini fokus pada mengurangi kecemasan pranikah.

3. Skripsi disusun oleh Ratna Wulandari yang berjudul Kecemasan pranikah dan penanganannya Universitas STKIP Muhammadiyah Bone tahun 2018. Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya dapat terlihat pada teori yang digunakan dalam penelitian yaitu kecemasan pranikah. Adapun perbedaannya dapat terlihat pada metode penelitian diatas menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

No	Nama	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Indriana Rachmawati	“Teknik Desensitisasi Diri ( <i>Self-Desensitisasi</i> ) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII D SMP Negeri II Surakarta”.	1. Teori yang digunakan yaitu teknik desensitisasi 2. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif.	Fokus pada penelitian tersebut adalah kecemasan sosial sedangkan fokus penelitian ini kecemasan pranikah.
2.	Miftahus Sa’adah	Kecemasan Pasangan Calon Pengantin (Studi	Fokus penelitian yaitu kecemasan pranikah calon pengantin.	Fokus penelitian tersebut adalah studi kasus pada WB dan PS, JI dan PP, dan NS, sedangkan penelitian ini fokus pada mengurangi kecemasan pranikah.



		Kasus Pada WB Dan PS, JI dan PP, Dan NS) dan Bimbingan Pra Nikah di KUA Jekan Raya Kota Palangka Raya”.		
3.	Ratna Wulandari	Kecemasan pranikah dan penanganannya.	1. Kecemasan pranikah 2. Teori yang digunakan teknik desensitisasi sistematis	Metode yang digunakan dalam penelitian adalah tersebut adalah kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

## B. Landasan Teori

### 1. Teknik Desensitisasi Sistematis

#### a. Pengertian Teknik Desensitisasi

Desensitisasi sistematis adalah prosedur dimana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami peristiwa yang menimbulkan rasa takut. Hal tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh peristiwa tersebut. M.E. Young menjelaskan bahwa kecemasan yaitu, dua reaksi yang bertentangan tidak dapat terjadi secara bersamaan. Desensitisasi sistematis adalah teknik relaksasi yang dipelajari dan digunakan klien untuk mengurangi kemungkinan suatu peristiwa akan menyebabkan reaksi kecemasan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2017), h. 302.

Desensitisasi sistematis menurut Sofyan S. Willis adalah pemberian respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami. Pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam teknik desensitisasi klien diminta untuk memberikan respon yang berlawanan dengan objek yang ditakuti, sehingga tidak merasakan lagi kecemasan atau ketakutan terhadap objek tersebut.<sup>2</sup> Desensitisasi sistematis menurut Joy Ayres adalah menciptakan kondisi yang berlawanan dengan respon kecemasan, berarti konseli menciptakan suatu respon baru yang lebih positif dan berlawanan dengan kecemasan yang dialami, agar konseli mampu berfikir secara lebih baik dan masuk di akal, serta tidak merasa cemas atau takut. Senada dengan pendapat dari Mochamad Nursalim menyatakan desensitisasi sistematis memiliki asumsi bahwa kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah dengan suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan.<sup>3</sup>

Teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami individu dengan memberikan respon yang berlawanan. Respon yang berlawanan tersebut dimaksudkan agar individu tidak fokus terhadap perasaan atau pikiran negatif yang mampu menghambat individu dalam melakukan tindakan tertentu, yang pada akhirnya akan menghambatnya.

---

<sup>2</sup>Indriyana Rachmawati, Teknik Desensitisasi Diri (Self-Desensitization) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri 11 Surakarta, (*Skripsi*, Sebelas Maret Surakarta, 2012), h. 30.

<sup>3</sup>Indriyasna Rachmawati, Teknik Desensitisasi Diri (*Self-Desensitization*) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri 11 Surakarta...h. 30.

## b. Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis

Proses desensitisasi sistematis terdiri dari tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah klien diajarkan teknik relaksasi misalnya pernapasan dalam, pelatihan relaksasi otot progresif yang diperlukan untuk melatih kemampuan klien, tahap ini dimulai dengan konselor mengarahkan klien untuk menutup mata, langkah ini sangat penting karena penghambatan timbal balik, di mana sekali respons terhambat karena tidak kompatibel dengan yang lain. Dalam kasus fobia, ketakutan melibatkan dan ketegangan tidak sesuai relaksasi. Tahap kedua adalah sebuah skala kecemasan hierarkis dibuat, konseli menciptakan hirarki rasa takut yang dimulai dari rangsangan yang paling tidak menimbulkan kecemasan (ketakutan) dan berkembang secara bertahap hingga gambar yang paling menimbulkan rasa takut. Ketiga, menyajikan hal-hal yang dapat membangkitkan kecemasan selama relaksasi, konseli meningkatkan hierarki rasa takut, memulai setidaknya rangsangan yang tidak menyenangkan dan mempraktikkan teknik relaksasi. Ketika individu merasa nyaman dan tidak merasa takut lagi selanjutnya konseli akan berulang kali membayangkan situasi ini sampai gagal membangkitkan kecemasan sama sekali yang menunjukkan bahwa terapi berhasil. Dua tahapan awal harus sepenuhnya diselesaikan sebelum klien dan konselor siap untuk memulai proses desensitisasi yang sebenarnya.<sup>4</sup> Desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan jelas dengan memvisualisasikannya di lembaga konseling profesional (misalnya, membayangkan kumbang secara visual, berdiri di

---

<sup>4</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor...* h. 303.

ketinggian, atau menciptakan ketakutan di dunia nyata. Artinya sebagai paparan rangsangan (klien dalam berdiri di tempat yang tinggi).

c. Variasi-variasi Teknik Desensitisasi Sistematis

Bradley Corey menjelaskan desensitisasi merupakan salah satu varian umum desensitisasi sistematis. Desensitisasi menghadapkan klien pada situasi ketakutan yang sebenarnya. Bila memungkinkan, klien dapat mengelola sendiri desensitisasi. Jika konselor dapat menemani klien dan bekerja sama dengan klien untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Pendukung alternatif ini menyatakan bahwa hasil pengobatan lebih efektif, karena klien dapat lebih digeneralisasi tentang pengalaman belajar.<sup>5</sup>

M.E. Young juga menjelaskan adanya varian lain dari desensitisasi sistematis. Varian tersebut berfokus pada pengurangan kecemasan dari pada mengurangi kecemasan. Varian lain dari desensitisasi sistematis yang dilakukan sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Richmond. Varian ini mengandung tiga komponen yang sama dengan varian desensitisasi sistematis pertama. Klien pertama-tama harus terbiasa dengan teknik relaksasi dan kemudian membuat hirarki kecemasan dengan deskripsi situasi yang terperinci selama 30 menit, dan klien seharusnya berusaha menangani 3 situasi per sesi. Keadaan relaksasi mendalam seharusnya tercapai di akhir setiap sesi selama beberapa menit. Richmond mengusulkan untuk menggunakan SUDS untuk mengevaluasi setiap situasi. Dalam setiap situasi, 10 hingga 15 situasi ditulis pada kartu terpisah. Setelah menyortir kartu, klien perlu mengurutkannya dari yang paling tidak

---

<sup>5</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor...* h. 308.

ditakuti hingga yang paling ditakuti. Setiap sesi harus berlangsung beberapa menit.<sup>6</sup>

d. Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis terdiri atas 2 fase yaitu fase yang pertama mengajarkan relaksasi dan fase yang kedua mengonstruksikan untuk menggunakan SUDS untuk mengevaluasi setiap situasi. Setiap situasi, 10 hingga 15 situasi ditulis pada kartu terpisah. Setelah menyortir kartu, klien perlu mengurutkannya dari yang paling tidak ditakuti hingga yang paling ditakuti. Setelah menyortir kartu, klien perlu mengurutkannya dari yang paling tidak ditakuti hingga yang paling ditakuti.

Richmond mengusulkan setiap sesi harus berlangsung beberapa menit untuk menggunakan SUDS dalam mengevaluasi setiap situasi. Setelah menyortir kartu, klien perlu mengurutkannya dari yang paling tidak ditakuti hingga yang paling ditakuti. Setiap sesi harus berlangsung beberapa menit.<sup>7</sup>

e. Kegunaan dan evaluasi teknik desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis biasanya digunakan untuk mengobati fobia spesifik dan dalam beberapa kasus desensitisasi dapat dilakukan dalam satu sesi. Fobia spesifik tersebut terjadi ketika ketakutan seseorang dikaitkan dengan situasi tertentu.

---

<sup>6</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor...* h. 308.

<sup>7</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor...* h. 309.

## 2. Pranikah

### a. Pengertian pranikah

Arti kata “Pra” di dalam Kamus Besar Indonesia (KBI) yaitu sebelum. Dimana suatu kegiatan atau hal yang dilaksanakan sebelum terjadi apa yang ingin dituju. Arti lain dari kata pra adalah di depan.<sup>8</sup> Pernikahan atau nikah secara bahasa berarti berkumpul dan berhimpit, dan juga berkonotasi melaksanakan akad.<sup>9</sup>

Pra nikah menurut Walgito berasal dari kata sebelumnya dan pernikahan. Pra adalah awalan yang artinya sebelum. Ensiklopedia KBBI Indonesia Perkawinan adalah kesepakatan antara seorang pria dan seorang wanita untuk menikah (resmi), pernikahan berarti perkawinan. *“Marriage is the union of two people as husband and wife”*. Ini berarti bahwa perkawinan itu adalah bersatunya dua orang sebagai suami istri.<sup>10</sup>

Perkawinan menurut Duvall merupakan suatu hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan yang diakui secara sosial, menyediakan hubungan seksual dan pengasuhan anak yang sah, dan di dalamnya terjadi pembagian hubungan kerja yang jelas bagi masing-masing pihak baik suami maupun istri.<sup>11</sup>

Pernikahan ini adalah pembentukan kata benda dari akad pernikahan. Kata ini berasal dari bahasa Arab yaitu kata *nikkah*. Dengan Kata nikah (Arab: نكاح) berarti akad nikah. Perkawinan adalah prinsip hidup yang paling penting dalam

<sup>8</sup>Departemen Pendidikan dan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Keempat, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 35.

<sup>9</sup>Departemen Pendidikan dan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...* h. 35.

<sup>10</sup> Miftahus Sa’adah, *“Kecemasan Pasangan Calon Pengantin...”* h. 27.

<sup>11</sup> Anggia Kargenti Evanurul Marretih, *Psikologi Perkawinan dan Keluarga*, (Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press, 2016), h. 3.

kesatuan struktur sosial yang lengkap atau embrio. Perkawinan bukan hanya merupakan cara yang sangat mulia untuk mengatur kehidupan keluarga dan keturunan, tetapi juga dapat dilihat sebagai cara untuk saling mengenal antar manusia, dan awal ini merupakan cara untuk menjalin hubungan antar manusia.<sup>12</sup>

Pernikahan merupakan ikatan antara laki-laki dan perempuan yang disahkan oleh penghulu yang berwenang dan memiliki tujuan membentuk keluarga yang *sakinah, ma waddah wa rahmah* dalam uraian kegiatan yang sakral yang dihadiri oleh kerabat dan teman serta disaksikan oleh orang yang ditunjuk dan memenuhi syarat.

Pernikahan menurut Nasarudin Latif adalah pintu gerbang kehidupan yang wajar atau biasa dilalui oleh umumnya manusia. Dalam pandangannya, jika menyadari bahwa keluarga yang kuat merupakan prasyarat penting bagi kesejahteraan sosial, harus menyadari pentingnya mengambil langkah-langkah persiapan untuk memulai sebuah keluarga.<sup>13</sup>

Perkawinan dapat digambarkan sebagai kontrak hubungan antara seorang pria dan seorang wanita, termasuk kesepakatan untuk menjalani kehidupan bersama yang lebih intim, sesuai dengan kondisi yang dibenarkan Tuhan dan hukum moral. Oleh karena itu, secara teori dan praktek, perkawinan merupakan suatu kontrak sosial yang didalamnya terdapat kesepakatan untuk hidup bersama sebagai suami istri untuk selama-lamanya atau untuk jangka waktu tertentu. Perjanjian ini tentunya atas izin oleh hukum atau praktik masyarakat setempat.

---

<sup>12</sup>Mubasyaroh, "Konseling Pra Nikah dalam Mewujudkan Keluarga Bahagia", (*Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 2, Desember, 2016), h. 5.

<sup>13</sup>Mubasyaroh, "Konseling Pra Nikah dalam Mewujudkan Keluarga Bahagia", (*Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 2, Desember, 2016), h. 9.

Sebelum memasuki sisi pernikahan, kedua mempelai, baik pria maupun wanita, harus secara naratif meyakinkan sebagaimana dalam riwayat disebutkan

حَدَّثَنَا أَبُو مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ بُرَيْدِ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ أَبِي الْحَوْرَاءِ السَّعْدِيِّ قَالَ قُلْتُ لِلْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ مَا حَفِظْتَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ حَفِظْتُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعَا مَا يَرِيكَ إِلَى مَا لَا يَرِيكَ فَإِنَّ الصِّدْقَ طَمَئِينَةٌ وَإِنَّ الْكُذْبَ رَيْبَةٌ. (رواه الترمذي).

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Abu Musa Al Anshari telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Idris telah menceritakan kepada kami Syu’bah dari Buraid bin Abu Maryam dari Abu Al Haura’ As Sa’di berkata: Aku bertanya kepada Al Hasan bin Ali: Apa yang kau hafal dari Rasulullah saw? Ia menjawab: Aku menghafal dari Rasulullah saw: “Tinggalkan yang meragukanmu kepada sesuatu yang tidak meragukanmu karena kejujuran itu ketenangan dan dusta itu keraguan.” (HR. At-Tirmidzi).<sup>14</sup>

Hadis diatas menjelaskan tentang ketika kita menghadapi sesuatu yang meragukan maka segera tinggalkan. Kemudian pilih yang meyakinkan hati. Hal ini bisa terjadi dalam ibadah, muamalah (interaksi sosial) nikah. Dalam pernikahan sendiri sering sekali kita ragu atas pilihan atas dasar itu hadis di atas mengingatkan kita agar selalu memantapkan hati dalam setiap pilihan.

Perkawinan adalah fitrah manusia, maka umat Islam memiliki tanggung jawab terbesar dalam dirinya kepada seseorang yang paling berhak atas dirinya. Perkawinan memiliki manfaat terbesar di bandingkan manfaat sosial lainnya. Kepedulian sosial adalah untuk menjaga kelangsungan hidup manusia,

<sup>14</sup>Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan At-Tirmidzi*, Kitab. Shifatul Qiyaamah, Juz 4, No. 2526, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1994 M), h. 232.



melindungi keturunan, menjaga masyarakat aman dari segala macam penyakit yang berpotensi mengancam jiwa, dan menjaga ketenangan pikiran.<sup>15</sup>

Hukum asal pernikahan adalah *mubah* (diperbolehkan) sehingga siapapun boleh melaksanakannya. Bahkan, pernikahan merupakan perbuatan yang pernah dilakukan oleh Rasul.<sup>16</sup>

#### b. Persiapan perkawinan

Perkawinan adalah suatu ritual yang membuat ikrar perkawinan dan dilakukan oleh pasangan untuk meresmikannya dalam ikatan perkawinan. Perkawinan mengikuti norma agama, norma hukum, dan norma sosial yang berlaku. Pada kenyataannya, perkawinan memiliki banyak variasi tergantung pada tradisi, agama, budaya dan kelas sosial. Pernikahan juga menjadi momen spesial yang dirasakan pasangan tercinta bersama kerabat dan sahabat yang menyaksikan pernikahan ini. Pernikahan dilakukan dengan cara yang sakral menurut adat dan kepercayaan masing-masing. Pernikahan merupakan hal yang sakral, sehingga perlu berhati-hati untuk mempersiapkan proses pernikahan agar berjalan lancar seperti yang diharapkan.

Ketika ingin melakukan pernikahan ada beberapa persiapan yang harus dilakukan sebelum pernikahan. Juga, persiapan pernikahan harus di sepakati oleh pasangan nanti dalam proses pernikahan. Beberapa persiapan yang diperlukan disiapkan yaitu:

##### 1) Perencanaan mental

---

<sup>15</sup>Mubasyaroh, *Konseling Pra Nikah dalam Mewujudkan Keluarga Bahagia...* h. 9.

<sup>16</sup>Pakih Sati, *Panduan Lengkap Pernikahan*, (Jogyakarta: Bening, 2011), h. 21.

Persiapan mental adalah aspek terpenting dalam pernikahan. Jika calon pengantin ingin menikah harus siap mental. Pernikahan tidak seperti pacaran karena itu bukan hubungan langsung. Seseorang akan melakukan petualangan baru, berbagi suka dan duka hidup dengan pasangan, dan mengalami hal-hal yang belum pernah alami sebelumnya.

Persiapan mental ini juga terkait dengan persiapan untuk memulai sebuah keluarga ketika seseorang menikah, siap secara psikologis tentunya membuat keluarga semakin harmonis. Seseorang juga harus mempersiapkan diri untuk tantangan yang akan muncul, seseorang harus bisa bekerja sama untuk mencari solusi. Permasalahan rumah tangga harus diselesaikan oleh pasangan suami istri terlebih dahulu sebelum melibatkan orang luar dalam hal ini keluarga.

### 2) Persediaan finansial

Perencanaan keuangan diperlukan selain perencanaan mental. Ketika seseorang ingin menikah, seseorang harus membayar untuk pernikahan yang merupakan aspek penting dari proses. Kebutuhan finansial juga sangat dibutuhkan dalam segala kebutuhan yang digunakan untuk biaya hidup.

### 3) Restu keluarga

Perkawinan tidak hanya hubungan antara pria dan wanita, tetapi juga penyatuan dua keluarga yaitu keluarga pria dan keluarga wanita. Pernikahan ini akan mempertemukan kedua keluarga, maka harus mendapat restu dari seluruh keluarga, terutama kedua orang tua.

Pasangan yang akan melaksanakan pernikahan tidak hanya melibatkan dirinya saja tetapi harus melibatkan kedua keluarga dalam pernikahan karena

budaya dan latar belakang yang berbeda. Jika restu keluarga sudah diterima, keluarga baru tentunya akan memperhatikan kedua keluarga setelah menikah karena sama-sama telah memberikan restu. Jika seseorang tidak berwenang, itu pasti akan menyebabkan masalah dalam hubungan di masa depan dengan keluarga. Keluarga akan malu jika pernikahan tidak mendapatkan restu dari keluarga, terutama jika ada acara besar-besaran keluarga tentunya akan merasa canggung untuk hadir ditengah-tengah keluarga.

#### 4) Menentukan Jadwal Pernikahan

Penentuan jadwal pernikahan juga tak kalah penting. Ketika kedua keluarga bertemu untuk membahas masalah perkawinan, jadwal pernikahan biasanya ditetapkan. Jadwal adalah salah satu tujuan terpenting dalam sebuah pernikahan. Jadwal pernikahan disimpan sejauh mungkin dari tanggal yang dipilih. Saat merundingkan jadwal di bulan Januari, misalnya, calon pengantin bisa memutuskan acara pernikahan dari Juli hingga Desember. Waktu ini dapat dimanfaatkan lebih baik dengan mempersiapkan hal-hal lain. Jumlah waktu yang cukup juga akan memungkinkan persiapan matang.

#### 5) Mematuhi nasihat pranikah.

Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan berisi tentang calon pengantin diwajibkan untuk mengikuti bimbingan pranikah yang diadakan oleh Kantor Urusan Agama Kementerian Agama RI.<sup>17</sup> Bimbingan pranikah sangat bermanfaat untuk calon pengantin karena dengan mengikuti bimbingan pranikah,

---

<sup>17</sup>Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 Tentang Perkawinan.

calon pengantin dapat mengetahui seluk beluk pernikahan agar memahami resiko-resiko yang akan dihadapinya.

### 3. Kecemasan

#### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan menurut Yosep adalah rasa takut seseorang yang menyadari adanya bahaya yang sedang mengancam keselamatan dirinya, bahkan didorong dan diperkuat oleh situasi tersebut.<sup>18</sup> Kecemasan menurut Nevid, Spencer dan Beverly adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang seringkali dicemaskan, seperti kesehatan, ujian karir, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran.<sup>19</sup>

Kecemasan menurut Maramis adalah perasaan takut, gelisah, dan khawatir yang disebabkan oleh rasa takut akan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan disebabkan oleh akumulasi masalah seseorang yang menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran. Kecemasan yang merupakan ekspresi ketegangan dan kekhawatiran membuat orang merasa tidak pasti dan tidak nyaman ketika melakukan sesuatu.<sup>20</sup>

Kecemasan menurut Zakiah merupakan gejala dari berbagai proses emosional campuran yang terjadi ketika seseorang menghadapi stres emosional (frustrasi) atau konflik internal. Kecemasan menurut Chaplin adalah jenis nekrosis

---

<sup>18</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), h. 348.

<sup>19</sup>Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 163.

<sup>20</sup>Nur Fausiah Gamal “Hubungan Persepsi Orang Tua Tentang Pernikahan Dini Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak“, (*Skripsi*, UIN Hidayatullah Jakarta, 2010), h. 26.

yang ditandai dengan ketakutan yang tidak dapat dikaitkan dengan satu sumber saja dan dipengaruhi oleh berbagai peristiwa.<sup>21</sup>

Sebagian besar penyebab dari rasa cemas menghadapi pernikahan menurut Suwanti adalah kurangnya rasa religiusitas yang tinggi, belum matangnya kehidupan emosi serta belum berkembangnya sikap mandiri dalam menghadapi berbagai persoalan.<sup>22</sup> Kecemasan memiliki karakteristik yaitu munculnya rasa takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.<sup>23</sup>

Gejala-gejala kecemasan menurut Hawari antara lain cemas, takut, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, tidak bisa istirahat dengan tenang, tegang, mudah terkejut, gangguan konsentrasi, jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas pendek, gangguan pencernaan, nyeri otot, pegel linu, kaku, perasaan seperti ditusuk-tusuk, keringat, badan panas atau dingin, mulut kering, sukar melamun, dan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan.<sup>24</sup>

#### b. Bentuk-bentuk kecemasan

Freud mengklasifikasikan kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu:

---

<sup>21</sup>Nur Fausiah Gamal “Hubungan Persepsi Orang Tua Tentang Pernikahan Dini Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak”, (*Skripsi*, UIN Hidayatullah Jakarta, 2010), h. 26.

<sup>22</sup>Masni Liyani, “Hubungan Sikap Terhadap Hantaran Pernikahan dengan Kecemasan Calon Mempelai Pria Menghadapi Hantaran Pernikahan di Suku Melayu Kecamatan Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan”, (*Skripsi*, UIN SUSKA RIAU, 2017), h. 48.

<sup>23</sup>Fauziah dan Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press Fayed, 2005), h. 74.

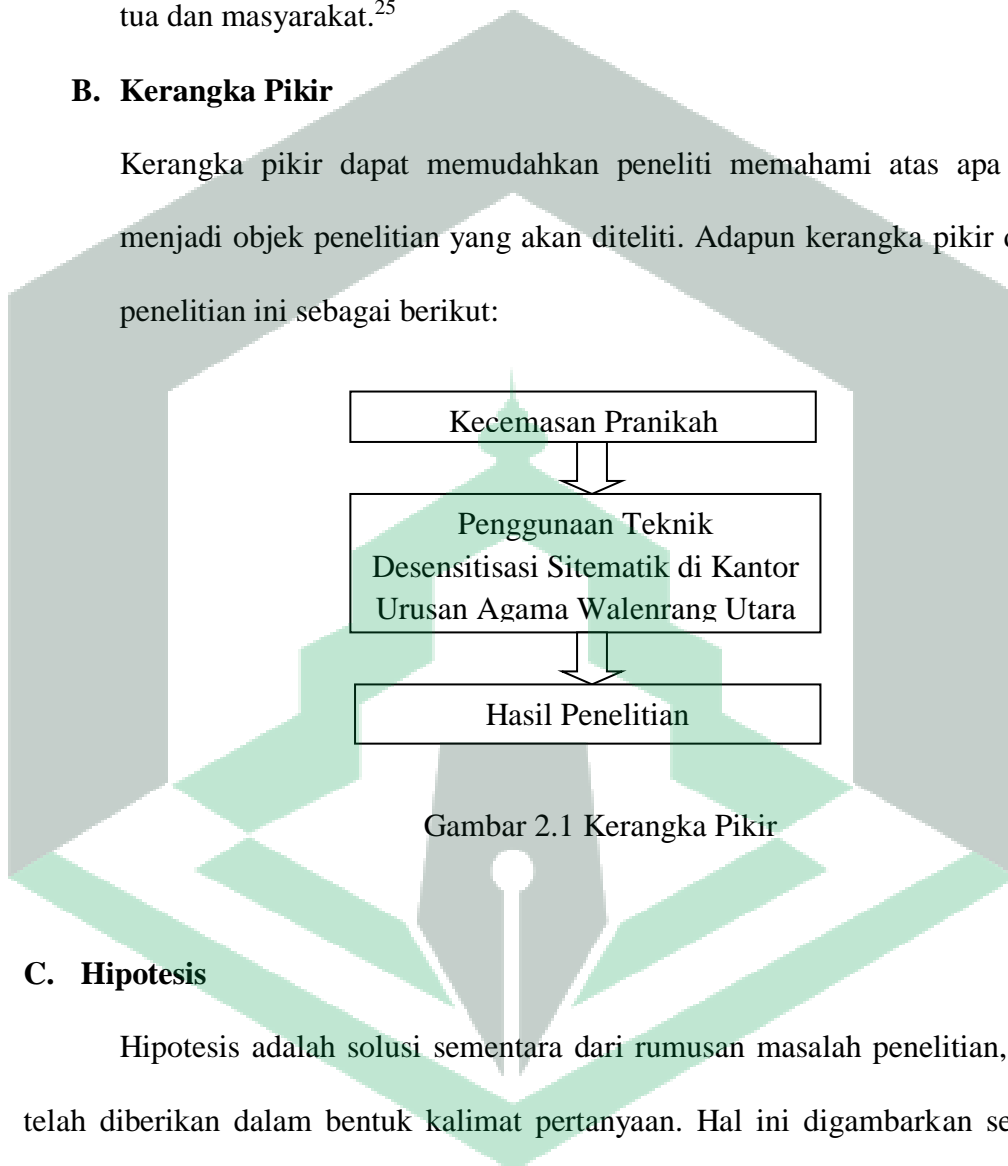
<sup>24</sup>Dadang Hawari, *Al-Qu'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa: 1997), h. 55.

- 1) Kecemasan objektif (*objective anxiety*), yang terjadi ketika seseorang menyadari bahwa sumber keemasannya adalah sesuatu selain dirinya sendiri. Pengenalan akan adanya bahaya eksternal, atau kemungkinan bahaya yang diperkirakan terjadi dapat menyebabkan kecemasan objektif. Hal tersebut dapat terlihat ketika melihat awan hitam yang membuatnya gelisah karena menunjukkan akan datangnya badai. Contoh tersebut menunjukkan adanya sumber kekhawatiran yaitu sesuatu di luar diri dalam bentuk objek atau situasi.
- 2) *Neurotic anxiety* (kecemasan penyakit). yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecemasan umum, kecemasan penyakit dan kecemasan dalam bentuk ancaman. Kecemasan umum adalah kecemasan yang paling mendasar, karena tidak terkait dengan sesuatu yang spesifik, tetapi individu mengalami ketakutan yang samar-samar, umum, dan tidak pasti. Kecemasan terkait penyakit adalah termasuk mengenali objek atau situasi tertentu sebagai sumber kecemasan, seperti orang yang takut melihat darah atau serangga. Kekhawatiran tersebut tentunya tidak sebanding dengan ancaman yang ditimbulkan oleh objek atau situasi yang menyebabkan kecemasan bahkan benda yang bersentuhan dengan banyak orang tidak akan membahayakan. Kecemasan dalam bentuk ancaman adalah kecemasan yang terjadi ketika gejala penyakit kejiwaan seperti histeria. Orang yang mengalaminya akan merasa gugup, karena takut terjadi sesuatu yang buruk. Kekhawatiran tersebut dianggap sebagai ancaman bagi dirinya.

- 3) Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul akibat tekanan dari dorongan zat yang tinggi, atau karena lemahnya ego terhadap ego. Adanya superego berkembang dari larangan dan batasan moral yang dibuat orang tua dan masyarakat.<sup>25</sup>

### B. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dapat memudahkan peneliti memahami atas apa yang menjadi objek penelitian yang akan diteliti. Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

### C. Hipotesis

Hipotesis adalah solusi sementara dari rumusan masalah penelitian, yang telah diberikan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hal ini digambarkan sebagai suatu hal yang sementara karena solusi yang ditawarkan hanya didasarkan pada keyakinan yang tepat dari pada fakta empiris yang dikumpulkan melalui pengumpulan data. Hipotesis dapat diartikulasikan sebagai solusi teoritis untuk

<sup>25</sup>Nur Fausiah Gamal, "Hubungan Persepsi Orang Tua Tentang Pernikahan Dini Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak"... h. 27.

pernyataan masalah penelitian daripada solusi empiris.<sup>26</sup> Hipotesis yang akan diuji disebut hipotesis alternatif ( $H_a$ ), dan hipotesis yang akan diuji disebut hipotesis yang akan diuji nol ( $H_0$ ).

Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah menyatakan adanya perbedaan yang harus dibuat antara dua kategori. Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antar variabel atau variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.<sup>27</sup>

$H_a$  : Teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin di Walenrang Utara.

$H_0$  : Teknik desensitisasi sistematis tidak efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin di Walenrang Utara.

---

<sup>26</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 64.

<sup>27</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 112-113.



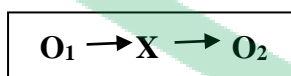
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif Menurut Sugiyono dapat dimaknai sebagai cara yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan atau dirumuskan.<sup>1</sup> Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.<sup>2</sup> Desain yang digunakan yaitu Pre-Eksperimental Desain dengan jenis desain *one group pretest-posttest*. Desain penelitian ini terdapat tiga tahap yaitu *pretest* yang dilakukan sebelum melakukan *treatment*. Setelah diberikannya *pre-test* selanjutnya dilakukannya *treatment*. Tahap terakhir yaitu *posttest* setelah diberikan perlakuan/*treatment*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

---

<sup>1</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2015), h. 8.

<sup>2</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 72.

**Keterangan:**  $O_1$  = Tes awal sebelum diberikan perlakuan

$X$  = Perlakuan (*treatment*)

$O_2$  = Tes akhir setelah diberikan perlakuan

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat di mana peneliti melakukan prosedur penelitian untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Walenrang Utara. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 Juni sampai tanggal 3 Juli 2022.

## **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi-definisi operasional seharusnya didasarkan pada suatu teori yang secara umum diakui validitasnya.<sup>3</sup> Sesuai dengan tata variabel penelitian, maka diperoleh definisi operasional sebagai berikut:

### **1. Teknik desensitisasi sistematis**

Teknik desensitisasi sistematis adalah teknik di mana klien harus mengingat, membayangkan, atau mengalami insiden yang memicu kecemasan dan kemudian menggunakan relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh peristiwa tersebut yang dilalui.

---

<sup>3</sup>Ida Veronica, "Pengaruh teknik assertive training terhadap kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MTS Al Kautsar Ngumpul Todana Biora", (*Skripsi Sekolah Tinggi Agama Negeri Kudus Tarbiyah/PAI*, 2016), h. 31.

## 2. Kecemasan pranikah

### a. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami seseorang berupa kekhawatiran atau kegelisahan terhadap sesuatu hal yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dalam menjalankan suatu aktivitas. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini berupa kecemasan akan hilang kebebasan, kecemasan akan perubahan peran, kecemasan akan karir yang terhambat, kecemasan akan tanggung jawab keluarga.

### b. Pranikah

Pranikah adalah proses awal yang dilakukan pasangan yang akan menikah untuk mengenal, memahami dan menerima agar mereka siap secara lahir dan batin sebelum memutuskan untuk menempuh suatu perkawinan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan pranikah adalah suatu keadaan yang terjadi kepada pria dan wanita yang dapat mengganggu kesiapan calon pengantin untuk melaksanakan prosesi pernikahan, karena adanya perasaan cemas saat menghadapi prosesi pernikahan dimana calon pengantin menjadi ragu untuk menikah.

### c. Calon Pengantin

Calon pengantin adalah pasangan yang akan melangsungkan pernikahan, calon pengantin dikatakan sebagai pasangan yang belum mempunyai ikatan, baik secara hukum agama ataupun negara dan pasangan tersebut berproses menuju pernikahan serta proses memenuhi persyaratan dalam melengkapi data-data yang diperlukan untuk pernikahan.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek dengan ciri dan atribut tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya. Populasi tidak hanya mencakup manusia, tetapi juga benda-benda dan fenomena alam lainnya. Populasi meliputi semua sifat/sifat yang dimiliki oleh subjek atau item, bukan hanya jumlah objek/subjek yang diteliti. Semua calon pengantin di kecamatan Walenrang Utara yang mendaftar untuk menikah termasuk dalam populasi penelitian ini

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Karena itu sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap suatu populasi dan bukan untuk itu sendiri.<sup>4</sup> jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 10 pasangan calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara, terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan.

## E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto adalah alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan suatu informasi yang didapatkan dari responden dalam suatu penelitian dengan menggunakan angket atau kuesioner.<sup>5</sup>

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

---

<sup>4</sup>Priyono, *Metode Penelnsitian Kuntitatif*, (Surabaya: Zifatama Publishing, 2016), h. 104.

<sup>5</sup>Suharsimi Arikonto, *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*, Edisi Revisi XI. (Jakarta: Reika Cipta, 2010), h. 192.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

No.	Aspek	Item Favorable	Item Unfavorable	Total
1.	Kecemasan akan hilang kebebasan.	4,10,24,13,16	2,30	7
2.	Kecemasan akan perubahan peran.	1,8,15,19	3,6,22,20,26	9
3.	Kecemasan akan karir yang terhambat.	5,11,12	17,25,27	6
4.	Kecemasan akan tanggung jawab keluarga.	23,7,18,21,28	9,14,29	8
Jumlah		17	13	30

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator kemudian diuji coba di lapangan setelahnya maka peneliti menguji kevalidan dan *reliabel* angket untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan.<sup>6</sup>

#### 1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dikatakan valid, jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur. Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan program SPSS versi 26 ditemukan sebanyak 30 item pernyataan, 7 item dinyatakan tidak valid ini disebabkan nilai  $r$  hitung < dari  $r$  tabel 0,422 (N=20) yaitu item nomor 5 (0,096), nomor 7 (0,275), nomor 8 (0,206), nomor 18 (0,331), nomor 20 (0,150) nomor 24 (0,390), nomor 30 (0,069),

<sup>6</sup> Masyrukin, *Statistik Inferensial*. (Kudus: Media Ilmu Press, 2004), h. 20.

sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 23 item pernyataan. Hasil uji validitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

Berikut hasil uji validitas soal yang telah diuji cobakan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.2**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

Nomor butir	Nomor item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,6,9,10,11,12,13,14,15,16,17,19,21,22,23,25,26,27, 28,29	23
Tidak valid	5,7,8,18,20,24,30	7

Berdasarkan hasil uji validitas, dari hasil uji validitas terhadap 30 item pernyataan, terdapat 7 item tidak valid dan 23 item yang valid. Kisi-kisi dari hasil uji validitas instrumen dituangkan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen (Final)**

No.	Aspek	Item <i>favorable</i>	Item <i>unfavorable</i>	Total
1.	Kecemasan akan kehilangan kebebasan.	4,10,24,13,16	2,30	7
2.	Kecemasan akan perubahan peran.	1,8,15,19	3,6,22,20,26	9
3.	Kecemasan karir yang terhambat.	5,11,12	17,25,27	6
4.	Kecemasan tanggung jawab keluarga.	23,7,18,21,28	9,14,29	8
Jumlah		17	13	30

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menurut Arikunto adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen sudah baik. Instrumen yang reliabel akan dapat dipercaya. Instrumen tidak bersifat tendensius sehingga bisa mengarahkan responden untuk dapat memilih jawaban tertentu.<sup>7</sup>

Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0.80-1.00 : Reliabilitas sangat tinggi

0.60-0.80 : Reliabilitas tinggi

0.40-0.60 : Reliabilitas rendah<sup>8</sup>

Kategori koefisien reliabilitas di atas dapat menunjukkan tingkat kereabilitasan pernyataan angket/kuesioner. Pernyataan angket/kuesioner dikatakan reliabel jika nilai cronbach's alpha lebih dari 0.60. dari hasil uji validitas kemudian butir-butir item yang valid dianalisis reliabilitasnya, diketahui hasil analisis Cronbach Alpha yaitu 0.910 itu berarti instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0.06 (>0.60) sehingga dapat disimpulkan bahwa reabilitas soal tes baik dan layak digunakan untuk penelitian. Hasil pengujian realibilitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

---

<sup>7</sup>Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian ...* h. 144.

<sup>8</sup>Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 197.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

### 1. Metode Observasi

Observasi dilakukan oleh peneliti agar dapat mengamati keikutsertaan calon pengantin untuk mengikuti kegiatan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi, hal tersebut dilakukan untuk mengurangi kecemasan pranikah yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung terhadap calon pengantin. Observasi pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh indera.

### 2. Metode kuesioner

Kuesioner menurut Sugiyono adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pernyataan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>9</sup> Angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu yang disusun dengan menyediakan *alternatif* jawaban, sehingga memudahkan responden dalam memberi jawaban dan memudahkan peneliti dalam menganalisis data.

Penggunaan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan pranikah calon pengantin di Walenrang Utara. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi

---

<sup>9</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 142.



seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti. Tabel di bawah ini menunjukkan skor jawaban responden terhadap instrumen.

Tabel 3.4  
Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban				
Jenis Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Favorable (+)	4	3	2	1
Unfavorable (-)	1	2	3	4

Penilaian tingkat kecemasan pranikah dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 23. Pemberian skor dan klarsifikasinya hasil penelitian menurut Eko adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel :

Skor maksimal ideal = jumlah item x skor tertinggi

- b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel :

Skor minimal ideal = jumlah item x skor terendah

- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel :

Rentang skor = skor maksimal ideal-skor minimal ideal

- d. Mencari interval skor :

Interva skor = rentang skor/3<sup>10</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

- 1) Skor tertinggi :  $24 \times 4 = 92$
- 2) Skor terendah :  $24 \times 1 = 23$
- 3) Rentang :  $92 - 23 = 69$
- 4) Interval :  $69 : 3 = 23$

Tabel 3.5  
**Kategori Kecemasan Pranikah**

Kategori	Rentang skor
Tinggi	69-92
Sedang	46-69
Rendah	23-46

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hasil tes penelitian mengenai kecemasan pranikah calon pengantin. Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

<sup>10</sup>Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

## 1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk menggambarkan kecemasan pranikah calon pengantin berupa kondisi awal (*pre-test*) dan kondisi akhir (*post-test*), sebelum dan sesudah diberi *treatment* pada calon pengantin menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan menggunakan persentase. Penyajian data dengan cara mencari frekuensi relatifnya (persentasinya). Frekuensi relatif adalah besarnya persentase setiap frekuensi yang menunjukkan pada nilai.<sup>11</sup> Rumus mencari frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS versi 26 dengan uji statistik *Kolmogoriv-Smirnov* dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika Signifikansi > 0.05 maka data berdistribusi normal
- b. Jika signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.<sup>12</sup>

<sup>11</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek...* h. 144.

<sup>12</sup>Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Jakarta: PT Buku Kita, 2009), h. 38.

Berdasarkan uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa jika signifikansi  $> 0.05$  maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi  $< 0.05$  maka data berdistribusi tidak normal.

### 3. Analisis Statistik Inferensial

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Statistik ini akan cocok digunakan bila sampel diambil dari populasi itu dilakukan secara acak.

Penelitian ini menggunakan statistik uji *wilcoxon*. Adapun skala yang digunakan berupa skala bertingkat. Pengujian dengan taraf kesalahan sebesar 0.005%.

Uji *Wilcoxon* (Z) dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai adanya perbedaan kecemasan pranikah calon pengantin sebelum dan sesudah diberi teknik desensitisasi sistematis dengan menggunakan SPSS . Tingkat signifikansi yang digunakan 0.05 dengan kriteria adalah tolak  $H_0$  jika nilai Asymp. Sig  $> \alpha$  dan diterima  $H_0$  jika nilai Asymp. Sig  $< \alpha$ .<sup>13</sup>

Berdasarkan statistik inferensial di atas tingkat signifikansi yang digunakan 0.05 dengan kriteria adalah tolak  $H_0$  jika nilai Asymp. Sig  $> \alpha$  dan diterima  $H_0$  jika nilai Asymp. Sig  $< \alpha$ .

---

<sup>13</sup>Siti Hardini, Efektivitas Teknik Intensi Paradoksikal Untuk Mengurangi Kecemasan Beebicara Didepan Umum Siswa MAN 2 Model Makassar, (*Skripsi*, Universitas Negeri Makassar, 2018), h. 37-38.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian
  - a. Sejarah Kantor Urusan Agama (KUA)

KUA merupakan satuan unit terkecil dari birokrasi kementerian agama RI yang berada di tingkat kecamatan. KUA sebagai ujung tombak Kementerian Agama RI, KUA mengemban tugas fungsi untuk melaksanakan sebagian tugas kantor kementerian agama kabupaten di bidang Urusan Agama Islam dan membantu pembangunan pemerintah umum di bidang keagamaan pada tingkat kecamatan.

Fungsi yang dijalankan KUA meliputi fungsi administratif, fungsi pelayanan, fungsi pembinaan dan fungsi penerangan serta penyuluhan. KUA pun berperan sebagai koordinator pelaksanaan kegiatan pengawas madrasah dan pendidikan agama Islam serta kegiatan penyuluh agama Islam.

KUA memiliki beberapa badan semi resmi yang dibentuk sebagai hasil kerjasama aparat dengan masyarakat. Badan tersebut antara lain, badan penasehatan, pembinaan, pelestarian perkawinan (BP4), LPTQ, LP2A, PHBI, BAZCAM, PERSAMIL, BKMT, PERMATA dan lain-lain.<sup>1</sup>

Kantor Urusan Agama Kec. Walenrang Utara merupakan salah satu dari 20 (dua puluh) KUA kecamatan yang ada di wilayah Kabupaten Luwu. KUA tersebut resmi terbentuk pada tahun 2009 berdasarkan Peraturan Menteri Agama

---

<sup>1</sup>Profil KUA Walenrang Utara, 2009.

nomor 25 tahun 2009 tentang Pembentukan Kantor Urusan Agama Kecamatan di Provinsi Sulawesi Selatan yang ditetapkan pada tanggal 8 oktober 2009.

KUA Kec. Walenrang Utara pertama kali berkantor di Kantor Kecamatan Walenrang Utara lalu kemudian pindah berkantor di Desa Bolong dengan meminjam salah satu gedung Balai Penyuluh Pertanian Kec. Walenrang Utara dan sekarang KUA Kec. Walenrang Utara sudah memiliki kantor sendiri dan sudah permanen dan berlokasi di Kelurahan Bosso Kec. Walenrang Utara. Berdirinya KUA Kec. Walenrang Utara baru dijabat oleh lima orang yaitu:

Tabel 4.1  
**Nama-Nama Kepala KUA**

No.	Nama	Masa Jabatan
1.	Alwi, S.Ag	Tahun 2009 s.d 2013
2.	Ahmad Yani, S.Ag	Tahun 2013 s.d 2014
3.	Masdar, S.Ag	Tahun 2014 s.d 2016
4.	Rida Hasyim, S.Ag	Tahun 2016 s.d 2019
5.	Drs. Rusdin, M.Si	Tahun 2019 sampai sekarang

b. Kondisi Lokasi Penelitian

Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Walenrang Utara yang berlokasi di kelurahan Bosso, Kecamatan Walenrang Utara, Kab. Luwu yang memiliki luas bangunan 195 m<sup>2</sup> dan luas Tanah 30x20 m<sup>2</sup> merupakan jenis bangunan baru yang berlantai 1 dan sudah permanen.<sup>2</sup>

c. Sarana dan Prasarana

<sup>2</sup>Profil KUA Walenrang Utara, 2009.

Sarana dan prasarana yang dimiliki Kantor Urusan Agama (KUA) Walenrang Utara cukup memadai, diantaranya halaman parkir depan dan samping kantor yang Asri, ruang tunggu yang nyaman dilengkapi dengan ruang Kepala KUA, ruang penghulu, ruang penyuluh, ruang arsip, ruang balai nikah, ruang staf, dapur serta WC. Adapun rinciannya sebagai berikut:

**TABEL 4.2  
PRASARANA**

No.	Jenis Ruangan	Volume
1.	Ruang Kepala KUA	1
2.	Ruang Balai Nikah	1
3.	Ruang Staf	1
4.	Ruang Tamu	1
5.	Ruang Dapur	1
6.	Toilet/WC	2
7.	Ruang Penghulu	1
8.	Ruang Penyuluh	1
9.	Ruang Arsip	1

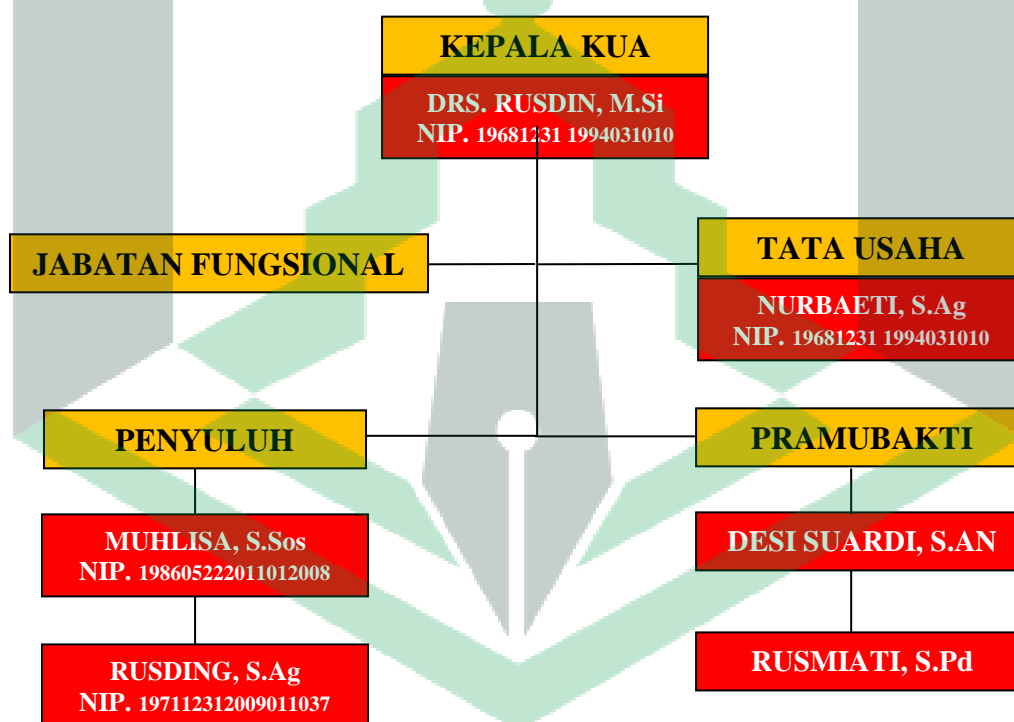
**TABEL 4.3  
SARANA**

No.	Jenis Sarana	Volume	Keterangan
1.	Komputer	2	Baik
2.	Laptop	1	Baik
3.	Printer	3	Baik
4.	Kipas Angin	4	Baik
5.	Meja	13	Baik
6.	Kursi	68	Baik
7.	Televisi	1	Baik
8.	Wifi	1	Baik
9.	Dispenser	1	Baik
10.	Rice Cooker	1	Baik

11.	Kulkas	1	Baik
12.	Kompor Gas	2	Baik
13.	Tabung	2	Baik
14.	Lemari Arsip	5	Baik
15.	Listrik	Ada	Baik
16.	Air	Ada	Baik

d. Struktur Organisasi

Struktur organisasi Kantor Urusan Agama Kec. Walenrang Utara  
(Berdasarkan PMA Nomor: 36 Tahun 2016).<sup>3</sup>



Gambar 4.4  
Struktur Organisasi KUA Walenrang Utara

<sup>3</sup> Profil KUA Walenrang Utara, 2009.



e. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Gambaran umum responden dalam penelitian ini dapat terlihat berdasarkan jenis kelamin, usia responden, pendidikan, dan alamat responden. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang yang akan melaksanakan pernikahan dan berdomisili di Walenrang Utara.

Tabel 4.5

**Deskripsi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	10	50 %
Perempuan	10	50%
Total	20	100 %

Tabel di atas dapat diketahui bahwa keseluruhan responden sebanyak 20 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dengan persentase 50% dan 10 orang perempuan dengan persentase 50 %.

Tabel 4.6

**Gambaran umum responden berdasarkan usia responden**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-27	9	45%
28-35	8	40%
36-50	3	15%
Total	20	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa subjek yang berusia antara 20-27 tahun sebanyak 9 orang (45%), subjek yang berusia antara 20-35 tahun sebanyak 8

orang (40%), dan subjek yang berusia antara usia 36-50 tahun sebanyak 3 orang (15%).

Selanjutnya untuk mengetahui keterkaitan antara jenis kelamin dan usia responden disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7  
Deskripsi data subjek berdasarkan jenis kelamin dan usia

Usia	Jenis kelamin					
	Pria	%	Wanita	%	Total	%
20-27	3	15%	6	30%	9	45%
28-35	5	25%	3	15%	8	40%
36-50	2	10%	1	5%	3	15%
Total	10	50%	10	50%	20	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa subjek dengan jenis kelamin pria yang berusia 20-27 tahun sebanyak 3 orang (15%) dan berjenis kelamin wanita 6 orang (30%). Subjek berjenis kelamin pria yang berusia antara 20-35 tahun sebanyak 5 orang (25%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (15%). Subjek dengan berjenis kelamin pria yang berusia 36-50 tahun sebanyak 2 orang (10%) dan subjek yang berjenis kelamin wanita sebanyak 1 orang (5%).

- f. Gambaran Kecemasan Pranikah Calon Pengantin di Kecamatan Walenrang Utara

Berdasarkan hasil penyebaran angket terhadap seluruh calon pengantin yang berjumlah 20 orang ditemukan bahwa calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara mengalami kecemasan pranikah dengan tingkat yang berbeda-beda. Sebelum diberi perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis berikut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 3 kategori yaitu tingkat kecemasan pranikah tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 4.8  
**Hasil analisis tingkat kecemasan pranikah di Walenrang Utara**

Interval	Kategori	F	%
69-92	Tinggi	1	5%
46-69	Sedang	14	70%
23-46	Rendah	5	25%
Jumlah		20	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa 20 orang calon pengantin menjadi sampel sebelum pemberian perlakuan terlihat bahwa yang mengalami kecemasan pranikah kategori yang berbeda-beda. Calon pengantin berada dalam kategori “Tinggi” sebanyak 1 orang atau 5%, dan yang berada dalam kategori “Sedang” terdapat 14 orang atau 70%, dan 5 orang atau 25% berada dalam kategori “Rendah”.

Penyebaran angket *pre-test* kecemasan pranikah yang diberikan kepada 20 calon pengantin, *pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan yang dialami calon pengantin, sebelum diberikan *treatment*. Berikut hasil *pre-test* terhadap calon pengantin:

Tabel 4.9  
**Hasil *Pre-test* kecemasan pranikah**

No	Inisial calon pengantin	Hasil <i>Pre-test</i>	Kriteria
1.	R	43	Sedang
2.	F	47	Sedang
3.	S	62	Sedang
4.	N	61	Sedang
5.	RS	72	Tinggi
6.	A	58	Sedang
7.	M	47	Sedang
8.	VN	42	Sedang
9.	M	64	Sedang
10.	N	61	Sedang
11.	IW	48	Sedang
12.	SL	41	Sedang
13.	MI	54	Sedang
14.	R	49	Sedang
15.	MM	49	Sedang
16.	MS	38	Rendah
17.	M	63	Sedang
18.	RA	57	Sedang
19.	MR	43	Rendah
20.	DS	55	Sedang
Jumlah		1054	

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui 20 calon pengantin dengan tingkat kecemasan berbeda-beda. Kemudian hasil tersebut selanjutnya peneliti melakukan suatu *treatment* dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

g. Gambaran Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah di Kecamatan Walenrang Utara

Pemberian teknik desensitisasi sistematis ini diberikan kepada 20 orang calon pengantin, 10 calon pengantin laki-laki dan 10 calon pengantin perempuan di Kecamatan Walenrang Utara. Adapun pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan kepada calon pengantin berlangsung 3 kali. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Kegiatan

a. Kegiatan pertama

Kegiatan pertama berlangsung pada tanggal 3 juni 2022. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan angket penelitian kepada calon pengantin, kemudian angket tersebut dianalisis untuk mengetahui tingkat kecemasan pranikah tersebut.

b. Kegiatan kedua (pemberian *treatment*)

Kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 4 Juni 2022. Pada kegiatan ini dilakukan pengenalan, sebelumnya peneliti telah menentukan calon pengantin yang menjadi sampel penelitian sesuai dengan hasil angket kecemasan pranikah.

Peneliti memberikan informasi mengenai kecemasan pranikah serta faktor-faktor terjadinya kecemasan pranikah. Peneliti juga memberikan informasi mengenai teknik desensitisasi sistematis sebagai salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pranikah. Setelah itu peneliti memberikan

kesempatan kepada calon pengantin untuk bertanya jika ada hal yang kurang dimengerti. Sebelum mengakhiri kegiatan, peneliti terlebih dahulu mendiskusikan dengan calon pengantin mengenai kegiatan selanjutnya. Hasil yang ingin diperoleh dari kegiatan ini adalah calon pengantin dapat mengetahui mengenai kecemasan pranikah serta faktor-faktornya serta cara yang dapat ditempuh untuk mengurangi kecemasannya dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

### c. Kegiatan ketiga

Tahap ini, calon pengantin dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh yang terus tegang. Kemudian calon pengantin memperhatikan dengan cermat beda rasa antara otot yang tegang dan otot yang lemas. Calon pengantin kemudian dianjurkan untuk melatih dirinya di rumah masing-masing sebelum datang pada pertemuan selanjutnya. Bila relaksasi sudah dapat tercapai, maka desensitisasi dapat dimulai. Calon pengantin diberi aba-aba untuk melemaskan otot-ototnya sebagaimana telah diajarkan peneliti dan mengacungkan jari telunjuknya bila merasa cemas, calon pengantin diminta membayangkan situasi yang netral dan tidak akan menimbulkan rasa kecemasan setelah adegan dilaksanakan. Kemudian peneliti meminta kepada calon pengantin untuk mengimajinasikan suatu adegan atau atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

Teknik desensitisasi sistematis ini sangat perlu untuk mengetahui betapa cepat dan jelasnya calon pengantin dapat membayangkan atau mengimajinasikan suatu adegan yang membuatnya cemas.

Calon pengantin yang dijadikan subjek penelitian sebelumnya diberikan “kontrak penelitian”. Kontrak penelitian merupakan suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa calon pengantin bersedia untuk dijadikan subjek penelitian teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan pranikah calon pengantin di Walenrang Utara. Kegunaan dari kontrak penelitian juga sebagai komitmen calon pengantin untuk melaksanakan *treatment* yang diberikan peneliti dalam kurun waktu tertentu sesuai dengan kesepakatan antara peneliti dan subjek. Kontrak ini terdiri dari: nama, usia, jenis kelamin, jenis kecemasan pranikah yang dialami, waktu dan lamanya pemberian *treatment*, dan tempat pelaksanaan *treatment*.

Tahap ini adalah tahap relaksasi, peneliti mengajarkan kepada calon pengantin mengenai cara penggunaan relaksasi. Relaksasi adalah usaha untuk mengajari seseorang untuk rileks, relaksasi dapat mengatasi kecemasan, kekhawatiran yang dilakukan subjek penelitian, calon pengantin mengalami kecemasan pranikah yang bergejala fisik dan psikis. Kecemasan pranikah yang dialami calon pengantin yang bergejala pada fisik seperti mengalami gangguan tidur, pusing atau sakit kepala, kurang bersemangat. Sedangkan gejala pada psikis berupa mudah marah, hal ini dikarenakan memikirkan prosesi pernikahan nantinya, selain itu juga calon pengantin juga memikirkan kondisinya setelah menikah nanti apakah mampu mengatur keuangan, bagaimana mengurus anak nantinya serta apakah masih diizinkan bergaul dengan teman-temannya oleh pasangan masing-masing, untuk itu melihat dari gejala kecemasan pranikah yang dialami calon pengantin peneliti menggunakan relaksasi merasa tenang atau tidak cemas lagi.

Jika pada saat membayangkan satu per satu situasi tersebut, calon pengantin mengalami cemas maka calon pengantin mengambil nafas dalam-dalam lalu dikeluarkan seperti orang yang melakukan meditasi.

Hal tersebut di atas terus dilakukan sampai calon pengantin tidak merasa cemas lagi dan rileks. Pada langkah ini nampak perubahan pada raut wajah subjek yang tampak tegang, ada juga yang tangannya menjadi dingin, merinding, dan keringat dingin. Selanjutnya, relaksasi yang diajarkan oleh peneliti diterapkan masing-masing kepada calon pengantin.

h. Kegiatan keempat (tahap akhir)

Tahap ini adalah tahap akhir dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Bagi peneliti tahap ini merupakan saat perlunya merangkumkan semua yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya pada tahap akhir anggota juga berupaya merealisasikan rencana-rencana tindakan dan keputusan-keputusan hingga dapat mencapai perubahan sesuai yang diharapkan. Pada tahap ini peneliti perlu memberi penguatan yang kuat bagi para calon pengantin untuk mengurangi kecemasan-kecemasan yang akan dialami ketika berumah tangga nantinya.

i. Kegiatan *post-test*

Setelah pemberian *treatment* selesai dilaksanakan, selanjutnya calon pengantin diberikannya kembali angket *post-test* dengan tujuan untuk diketahui sejauh mana tingkat kecemasan calon pengantin setelah diberikannya suatu *treatment* atau perlakuan. Instrumen angket yang digunakan sama dengan angket *pre-tes* ke *post-test*.



Tabel 4.10

**Hasil *Post-Test* kecemasan pranikah**

N0.	Inisial calon pengantin	Hasil Post-test	Kriteria
1.	R	35	Rendah
2.	F	47	Sedang
3.	S	51	Sedang
4.	N	47	Sedang
5.	RS	66	sedang
6.	A	44	Rendah
7.	H	43	Rendah
8.	VM	42	Rendah
9.	M	45	Rendah
10.	N	45	Rendah
11.	IW	44	Rendah
12.	SL	43	Rendah
13.	MI	43	Rendah
14.	R	44	Rendah
15.	MM	44	Rendah
16.	MS	44	Rendah
17.	M	60	Rendah
18.	RA	56	Sedang
19.	MR	40	Rendah
20.	DS	45	
Jumlah		924	
Rata-Rata		46.2	

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberi suatu *treatment* atau perlakuan terlihat adanya peningkatan kecemasan pranikah pada calon pengantin menunjukkan terdapat 5 calon pengantin dengan kriteria sedang dan 14 berada

dalam kategori rendah, yang sebelum diberikannya *treatment* terdapat 14 calon pengantin dengan kriteria 16 sedang.

Tabel 4.11  
**Hasil *Post-test* tingkat kecemasan pranikah**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	69-92	-	-
Sedang	46-69	6	30%
Rendah	23-46	14	70%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *post-test* kecemasan pranikah calon pengantin berada pada kategori sedang dan rendah di mana terdapat 6 orang calon pengantin dengan kategori sedang berada pada persentase 30% dan 14 orang calon pengantin kategori rendah berada pada persentase 70%.

Setelah hasil dari proses *treatment* dilakukan, selanjutnya peneliti menganalisis data hasil *treatment* dengan melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat pengaruh dari teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah. Sebelum itu meneliti melakukan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Pada tabel dibawah ini menunjukkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 4.12  
**Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan pranikah**

No.	Inisial calon pengantin	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1.	R	43	Sedang	35	Rendah
2.	F	47	Sedang	47	Sedang

3.	S	62	Sedang	51	Sedang
4.	N	61	Sedang	47	Sedang
5.	RS	72	Tinggi	66	Sedang
6.	A	58	Sedang	44	Rendah
7.	H	47	Sedang	43	Rendah
8.	VM	42	Sedang	42	Rendah
9.	M	64	Sedang	45	Rendah
10.	N	61	Sedang	45	Rendah
11.	IW	48	Sedang	44	Rendah
12.	SL	41	Sedang	43	Rendah
13.	MI	54	Sedang	43	Rendah
14.	R	49	Sedang	44	Rendah
15.	MM	49	Sedang	44	Rendah
16.	MS	38	Rendah	44	Rendah
17.	M	63	Sedang	60	Rendah
18.	RA	57	Sedang	56	Sedang
19.	MR	43	Rendah	40	Rendah
20.	DS	55	Sedang	45	Rendah
JUMLAH		1054		924	
RATA-RATA		52.7		46.2	

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu statistik yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS versi 26 dengan uji statistik kolmogorov-smirnov.

Sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal dapat dilihat dari pengambilan keputusan. Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal.<sup>4</sup> Peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-wilk hal ini karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Di bawah ini diperoleh hasil dari uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-wilk sebagai berikut.

Tabel 4.13  
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.141	20	.200*	.962	20	.587
POSTTEST	.279	20	.000	.818	20	.002

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari jumlah signifikansi  $> 0.05$ . Pada tahap *pre-test* 0.587 artinya  $> 0.05$  dan *post-test*  $0.002 < 0.05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini tidak berdistribusi normal.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dilakukan, selanjutnya akan dilakukan perbandingan skor hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sebelumnya telah dilakukan hasil perbandingan skor. Uji hipotesis merupakan salah satu cara untuk mengetahui hasil perbandingan nilai antara *pre-test* dan *post-test*. Untuk mengetahui apakah

<sup>4</sup> Ghozali Imam, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013), h. 160.

teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan pranikah di kecamatan walenrang utara diajukan hipotesis “teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan pranikah di walenrang utara”. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah uji *wilcoxon* karena subyek dalam penelitian ini kurang dari 25 dan distribusi datanya dianggap tidak normal maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik dengan menggunakan *wilcoxon matched pairs Test*.

Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam uji *wilcoxon* sebagai berikut:

- a. Jika nilai Asymp.sig. (2-tailed) lebih kecil dari  $<0,05$ , maka  $H_1$  diterima.
- b. Sebaliknya, jika nilai Asymp.sig. (2-tailed) lebih besar dari  $>0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.

Tabel 4.14

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POSTTEST – PRETEST
Z	-3.747 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

$H_0$ : Tidak ada efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah

$H_a$ : Ada efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah.

Berdasarkan output Test Statistics di atas diketahui hasil Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,002. Hasil signifikansi nilai 0,002 lebih kecil dari  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya ada perbedaan

antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah di kecamatan Walenrang Utara.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah masyarakat di kecamatan Walenrang Utara. Pelaksanaan penelitian dilakukan 3 kali pertemuan, pertemuan pertama untuk memberikan angket sebelum perlakuan, pertemuan kedua pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis, pertemuan ketiga untuk memberikan angket sesudah perlakuan tahapan teknik desensitisasi sistematis.

Tingkat kecemasan pranikah pada calon pengantin di kecamatan Walenrang Utara sebelum diberikan perlakuan/*treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis terhitung rendah-sedang. Hal ini ditandai dengan beberapa calon pengantin masih merasa cemas akan tanggung jawab berkeluarga, merasa cemas pasangan membatasi berkumpul dengan teman-teman, merasa cemas tidak dapat menafkahi keluarga.

Berikut ini akan diberikan hasil analisis terjadinya tingkat kecemasan calon pengantin berdasarkan 4 indikator: kecemasan akan hilang kebebasan, kecemasan akan perubahan peran, kecemasan akan karir yang terhambat, dan kecemasan akan tanggung jawab keluarga.

Tabel 4.15

Hasil Pre-test pernyataan keempat pada indikator pertama

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya cemas pasangan membatasi kebebasan saya untuk berkumpul dengan teman-teman.	SS	2	10%
	S	10	50%
	TS	7	35%
	STS	1	5%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi ” Saya cemas pasangan membatasi kebebasan saya untuk berkumpul dengan teman-teman” pada saat pre-test diperoleh hasil 10% atau 2 orang yang menjawab sangat setuju (S), 50% atau 10 orang yang menjawab setuju (S), 35% atau 7 orang yang menjawab tidak setuju (TS), 5% atau 1 orang yang menjawab sangat tidak setuju (STS).

Tabel 4.16

Hasil Pre-test pernyataan pertama pada indikator kedua

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya merasa khawatir tidak dapat memenuhi tugas sebagai pasangan.	SS	3	15%
	S	9	45%
	TS	7	35%
	STS	1	5%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 15% atau 3 orang menjawab sangat setuju (SS), 45% atau 9 orang menjawab setuju (S), 35% atau 7 orang menjawab tidak setuju (TS), 5% atau 1 orang yang menjawab sangat tidak setuju (STS).

Tabel 4.17

Hasil pre-test pernyataan kedelapan pada indikator ketiga

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya tidak yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karir jika sudah berumah tangga.	SS	-	-
	S	4	20%
	TS	12	60%
	STS	4	20%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 20% atau 4 orang yang menjawab setuju (S), 60% atau 12 orang yang menjawab tidak setuju (TS), 20 % atau 4 orang menjawab sangat tidak setuju (STS).



Tabel 4.18

Hasil pre-test pernyataan keenam belas pada indikator keempat

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya tidak yakin dapat memenuhi kebutuhan keluarga.	SS	-	-
	S	6	30%
	TS	14	70%
	STS	-	-
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 30 % atau 6 orang yang menjawab setuju (S), 70% atau 141 orang yang menjawab tidak setuju (TS).

Tabel 4.19

Hasil post-test pernyataan keempat pada indikator pertama

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya cemas pasangan membatasi kebebasan saya untuk berkumpul dengan teman-teman.	SS	1	5%
	S	3	15%
	TS	8	40%
	STS	8	40%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 5% atau 1 orang yang menjawab sangat setuju (SS), 15% atau 3 orang yang menjawab setuju (S), 40% atau 8 orang yang menjawab tidak setuju (TS), 40% atau 8 orang yang menjawab sangat tidak setuju (STS).

Tabel 4.20

Hasil Post-test pernyataan pertama pada indikator kedua

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya merasa khawatir tidak dapat memenuhi tugas sebagai pasangan.	SS	-	-
	S	7	35%
	TS	9	45%
	STS	4	20%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 35% atau 7 orang yang menjawab setuju (S), 45% atau 9 orang yang menjawab tidak setuju (TS), 20% atau 4 orang yang menjawab sangat tidak setuju (STS).

Tabel 4.21

Hasil post-test pernyataan kedelapan pada indikator ketiga

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya tidak yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karir jika sudah berumah tangga.	SS	-	-
	S	2	10%
	TS	11	55%
	STS	7	35%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 10% atau 2 orang yang menjawab setuju (S), 55% atau 11 orang yang menjawab tidak setuju (TS), 35% atau 7 orang yang menjawab sangat tidak setuju (STS).

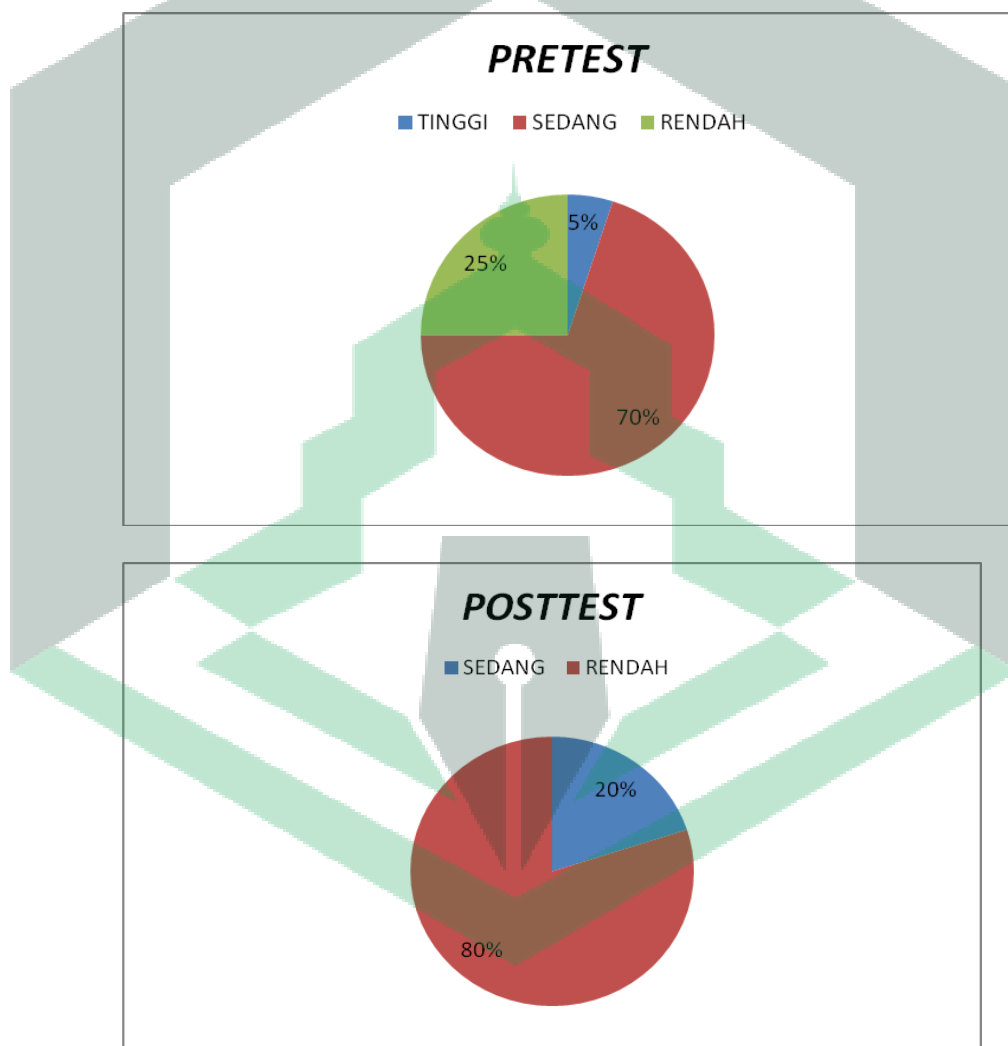
Tabel 4.22

Hasil post-test pernyataan keenam belas pada indikator keempat

Pernyataan	Instrumen	Pretest	Persentase (100%)
Saya tidak yakin dapat memenuhi kebutuhan keluarga.	SS	-	-
	S	3	15%
	TS	14	70%
	STS	3	15%
TOTAL		20	100%

Pada tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa kuesioner yang berbunyi 15% atau 3 orang yang menjawab setuju (S), 70% atau 14 orang yang menjawab tidak setuju (TS), 15% atau 3 orang yang menjawab sangat tidak setuju (STS).

Berikut perubahan/penurunan tingkat kecemasan calon pengantin dapat dilihat dalam diagram berikut:



Grafik di atas terlihat bahwa ada perbandingan nilai antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* menunjukkan dari 20 subjek penelitian di antaranya 5% memiliki nilai tinggi, 70% memiliki nilai sedang, dan 25% memiliki nilai rendah.

Sehingga diberikan perlakuan dengan menggunakan perspektif konseling dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah calon pengantin. Setelah di berikan perlakuan selanjutnya dilihat hasil pemberian *posttest*, dari grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil *posttest* menunjukkan 20% memiliki nilai sedang dan 80% memiliki nilai sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pranikah, ini berarti adanya penurunan nilai kecemasan sebelum dan sesudah setelah pemberian teknik desensitisasi sistematis.

Berdasarkan hasil uji hipotesis uji wilcoxon dengan bantuan program SPSS 26 menunjukkan bahwa nilai signifikan  $Z = -3.747$  dan signifikansi Asymp.sig (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$  maka disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “Teknik Desensitisasi Sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin di Walenrang Utara” dinyatakan diterima sehingga hipotesis yang berbunyi “Teknik Desensitisasi Sistematis tidak efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin di Walenrang Utara” dinyatakan ditolak. Data tersebut menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah di kecamatan Walenrang Utara.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian mengenai efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pranikah masyarakat di Kecamatan Walenrang Utara dapat disimpulkan bahwa hasil angket kecemasan pranikah yang diberikan kepada seluruh calon pengantin di Kecamatan Walenrang Utara menunjukkan bahwa seluruh calon pengantin yang mengalami kecemasan pranikah berada pada kategori sedang. Diperoleh dari pemberian kuesioner *pre-test* dari 20 responden menunjukkan pada kategori tinggi berada pada persentase 5% sebanyak 1 orang, untuk kategori sedang berada pada persentase 80% sebanyak 16 orang, dan untuk kategori rendah berada pada persentase 15% sebanyak 3 orang. Setelah diberikan perlakuan (*post-test*) tingkat kecemasan pranikah calon pengantin menurun menjadi kategori rendah menjadi 14 orang pada persentase 70%.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang diberikan penulis untuk memperbaiki kekurangan dan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bagi peneliti selanjutnya.

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya, di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam agar dapat mengembangkan teknik desensitisasi sistematis pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya, *Kementerian Agama*. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2018.
- Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan At-Tirmidzi*, Kitab. Shifatul Qiyaamah, Juz 4, No. 2526, Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1994 M.
- Departemen Pendidikan dan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Keempat. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Dewi, Ristiana Shinta. Perbedaan Kecemasan Menghadapi Perkawinan pada Pria dan Wanita Dewasa Awal. *Skripsi Universitas Sanata Dharma*, 2015.
- Dwi, Priyanto. *Mandiri Belajar SPSS*. Jakarta: PT.Buku Kita, 2009.
- Eko, Putro Widoyoko. *Penelitian Hail Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Erford, T Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Fauziah, dan Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press Fayed, 2005.
- Gamal Nur Fausiah. "Hubungan Persepsi Orang Tua Tentang Pernikahan Dini Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Anak". *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* 19 Januari, 2010.
- Hardini, Siti. "Efektivitas Teknik Intensi Paradoksikal Untuk Mengurangi Kecemasan Beebicara Didepan Umum Siswa MAN 2 Model Makassar", *Skripsi Universitas Negeri Makassar*, 2018.
- Hawari, Dadang. *Al-Qu'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa: 1997.
- Imam, Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IMB SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013.
- Indriana, Rachmawati. Teknik Desensitisasi Diri (*Self-Desensitisasi*) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII D SMP Negeri II Surakarta. *Skripsi Universitas Sebelas Maret* Juli, 2012.
- Jeffrey S. Nevid dkk. *Psikologi Abnormal*, jilid. 1. Jakarta: Erlangga, 2003.

KUA, Profil KUA Walenrang Utara, 2009.

Liyani, Masni. Hubungan Sikap Terhadap Hantaran Pernikahan dengan Kecemasan Calon Mempelai Pria Menghadapi Hantaran Pernikahan di Suku Melayu Kecamatan Pangkalan Lesung Kabupaten Pelalawan. *Skripsi* UIN SUSKA RIAU, 2017.

Masyrukin. *Statistik Inferensial*. Kudus: Media Ilmu Press, 2004.

Miftahus, Sa'adah. Kecemasan Pasangan Calon Pengantin (Studi Kasus Pada WB dan PS, JI Dab PP EP Dan NS) Dan Bimbingan Pra Nikah Di KUA Jejan Raya Kota Palangka Raya. *Skripsi* IAIN Palangka Raya, 2019.

Mubasyaroh. "Konseling Pra Nikah Dalam Mewujudkan Keluarga Bahagia." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol 7. No. 2, 2016.

Priyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing, 2016.

Ratna I, Wulandari. *Kecemasan Pranikah Dan Penanganannya*. *Jurnal Andi Matappa*, Vol. 2, No. 2, September, 2018.  
<http://Dx.Doi.Org/10.31100/Jurkam.V2i2>.

Pakih, Sati. *Panduan Lengkap Pernikahan*. Yogyakarta: Bening, 2011.

Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, cet.IV 2011.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Suharsimi, Arikunto. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Suyono. *Analisis Regresi Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 Tentang Perkawinan.



Veronica, Ida. Pengaruh Teknik Assertive Training Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTS Al-Kautsar Ngumpultodana Biora. *Skripsi Sekolah Tinggi Agama Negeri Kudus Tarbiyah/PAI*, 2016.

Zulfikar. *Pengantar Pasar Modal Dan Pendekatan Statistika*. Yogyakarta: Deepublish, 2016.



**L**

**A**

**M**

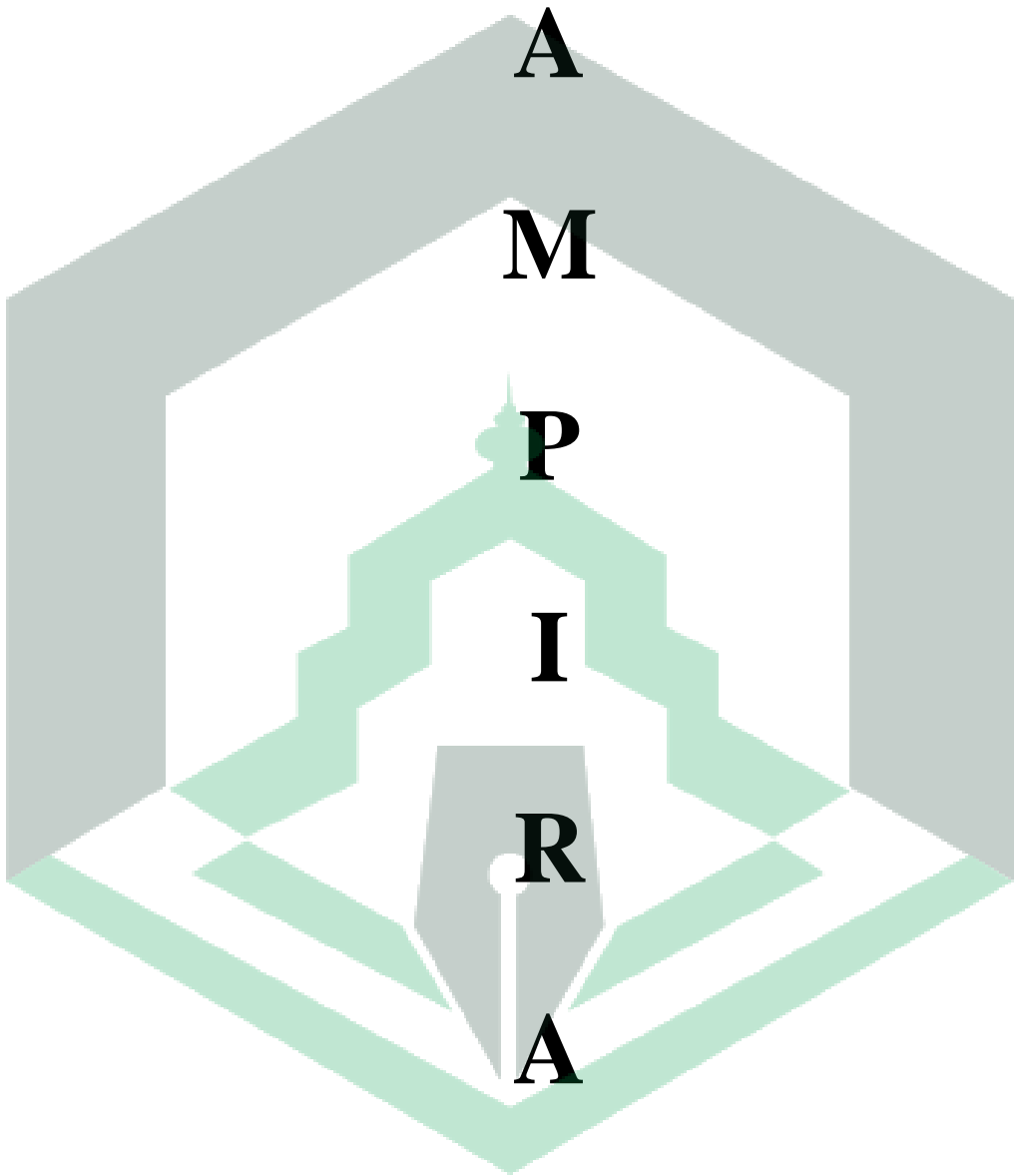
**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



## LAMPIRAN 1 (ANGKET PENELITIAN)

### ANGKET KECEMASAN PRANIKAH SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

#### KUESIONER PENELITIAN

Nama : Rasdiana

Nim : 19 0103 0086

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah di Kecamatan Walenrang Utara

#### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas diri dengan lengkap dan benar
2. Bacalah setiap pernyataan sesuai perintah
3. Isilah dengan memberikan yang dianggap paling sesuai, yaitu:

- Setuju (S)

- Tidak Setuju (TS)

- Sangat Setuju (SS)

- Sangat Tidak Setuju (STS)

#### Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya khawatir tidak dapat memenuhi tugas sebagai pasangan	√			

## KUESIONER (PRETEST)

### Identitas calon pengantin

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

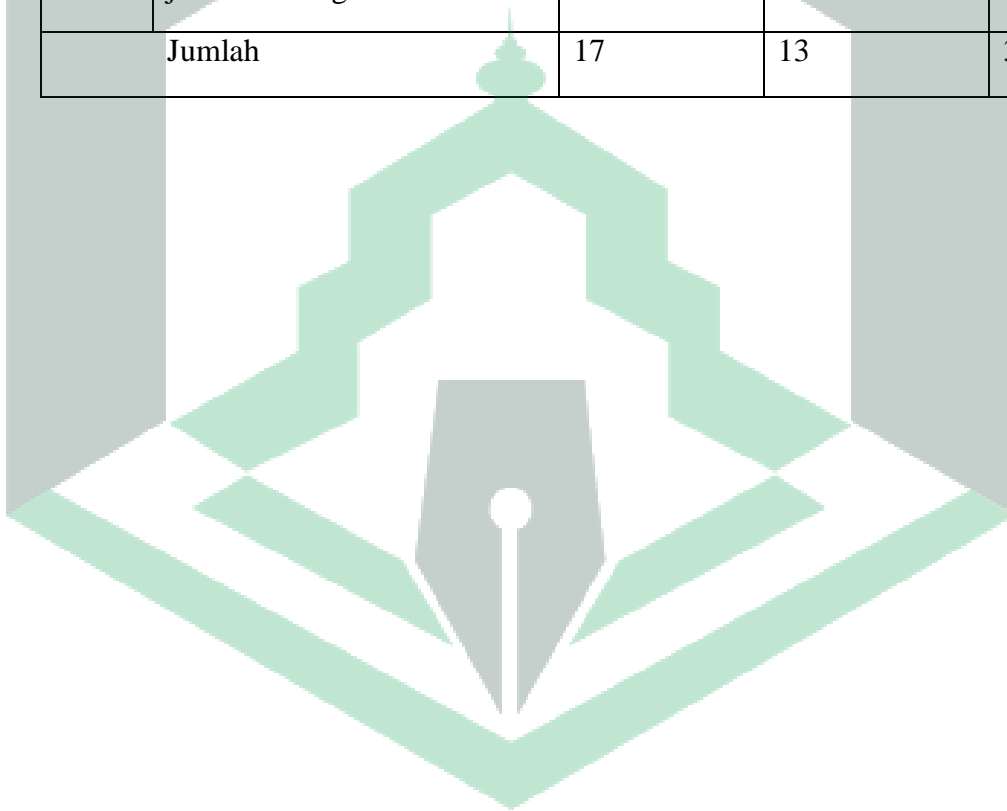
No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir tidak dapat memenuhi tugas sebagai pasangan.				
2.	Saya merasa masih bisa bebas kemana saja, meskipun telah berumah tangga.				
3.	Saya senang mendengarkan keluh kesah pasangan saya tentang berbagai hal.				
4.	Saya cemas pasangan membatasi kebebasan saya untuk berkumpul dengan teman-teman				
5.	Jika saya berumah tangga, maka harapan untuk naik pangkat dalam pekerjaan pun akan hilang.				
6.	Saya siap untuk menemani anak bermain, meskipun saya sedang lelah.				
7.	Saya merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga ketika ketika saya telah berumah tangga.				

8.	Saya tidak siap jika pasangan meminta waktu lebih banyak untuk berdiskusi tentang berbagai hal.				
9.	Saya tidak khawatir jika tidak mampu memenuhi kebutuhan anak.				
10.	Saya cemas tidak dapat berkomunikasi dan berkumpul bersama teman-teman jika sudah berumah tangga.				
11.	Saya tidak yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karir jika sudah berumah tangga.				
12.	Saya merasa cemas tidak dapat membiayai pendidikan anak.				
13.	Saya merasa tidak dapat berlibur dengan keluarga karena sibuk bekerja.				
14.	Saya tidak khawatir jika tidak dapat menafkahi kehidupan keluarga.				
15.	Saya merasa cemas ketika membayangkan diri menjadi orang tua.				
16.	Saya merasa cemas setelah berumah tangga tidak dapat mengendalikan diri ketika saya tertarik kelawan jenis yang lain.				
17.	Saya yakin dapat mengejar karir meskipun telah berumah tangga.				
18.	Saya merasa cemas untuk harus segera menyediakan rumah yang layak setekah berumah tangga.				

19.	Saya merasa belum siap dipanggil ayah atau ibu.				
20.	Saya tidak khawatir jika tidak dapat menjadi pasangan yang siap dalam membesarkan anak.				
21.	Saya tidak yakin dapat memenuhi kebutuhan keluarga.				
22.	Saya merasa senang dapat berkontribusi dalam setiap kegiatan di lingkungan sekitar.				
23.	Saya khawatir tidak dapat membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan dan keluarga.				
24.	Saya tidak memiliki waktu untuk liburan bersama setelah berumah tangga.				
25.	Saya dapat memberikan perhatian penuh pada keluarga, meskipun saya bekerja.				
26.	Saya yakin dapat memberikan materi yang cukup untuk keluarga..				
27.	Saya siap diprotes oleh anak-anak saya, jika terlalu sibuk bekerja.				
28.	Saya merasa tidak siap untuk harus menyisihkan penghasilan demi kesehatan keluarga.				
29.	Saya tidak khawatir jika tidak dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga.				
30.	Pasangan saya akan mengizinkan saya untuk tetap menjalin komunikasi dengan teman lawan jenis.				

### KISI-KISI KUESIONER KECEMASAN PRANIKAH

No.	Aspek	Item <i>favorable</i>	Item <i>unfavorable</i>	Total
1.	Kecemasan akan kehilangan kebebasan.	4,10,24,13,16	2,30	7
2.	Kecemasan akan perubahan peran.	1,8,15,19	3,6,22,20,26	9
3.	Kecemasan akan karir yang terhambat.	5,11,12	17,25,27	6
4.	Kecemasan akan tanggung jawab keluarga.	23,7,18,21,28	9,14,29	8
Jumlah		17	13	30



LAMPIRAN 2 (TABULASI DAN PENELITIAN)

SKOR ANGKET PENELITIAN SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

RES	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	JUMLAH
R	4	4	1	3	1	4	4	2	1	1	1	1	4	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	4	61
F	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	4	1	2	1	1	4	66
S	3	4	3	3	1	3	2	2	3	4	2	1	2	2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	4	3	1	3	3	1	4	80
N	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	79
RS	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	1	90
A	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	74
H	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
VM	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	60
M	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	82	
N	4	3	3	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	77
IW	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
SL	3	1	1	3	4	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	61
MI	2	2	2	3	1	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	73
R	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65
MM	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	63
MS	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	52
M	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	79
RA	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	73



MR	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	59
DS	4	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	70



### LAMPIRAN 3 (HASIL UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS)

#### Hasil Uji Validitas

No. Pernyataan	R <sub>table</sub>	R <sub>hitung</sub>	Kesimpulan	Keterangan
P1	0.422	0.448	Valid	Diterima
P2	0.422	0.340	Tidak valid	Diterima
P3	0.422	0.564	Valid	Diterima
P4	0.422	0.592	Valid	Diterima
P5	0.422	0.096	Tidak valid	Diterima
P6	0.422	0.448	Valid	Diterima
P7	0.422	0.275	Tidak valid	Diterima
P8	0.422	0.206	Tidak valid	Diterima
P9	0.422	0.763	Valid	Diterima
P10	0.422	0.866	Valid	Diterima
P11	0.422	0.608	Valid	Diterima
P12	0.422	0.490	Valid	Diterima
P13	0.422	0.585	Valid	Diterima
P14	0.422	0.669	Valid	Diterima
P15	0.422	0.763	Valid	Diterima
P16	0.422	0.442	Valid	Diterima
P17	0.422	0.608	Valid	Diterima

P18	0.422	0.331	Tidak valid	Diterima
P19	0.422	0.795	Valid	Diterima
P20	0.422	0.150	Tidak valid	Diterima
P21	0.422	0.669	Valid	Diterima
P22	0.422	0.866	Valid	Diterima
P23	0.422	0.703	Valid	Diterima
P24	0.422	0.390	Tidak valid	Diterima
P25	0.422	0,703	Valid	Diterima
P26	0.422	0.490	Valid	Diterima
P27	0.422	0.795	Valid	Diterima
P28	0.422	0.591	Valid	Diterima
P29	0.422	0.490	Valid	Diterima
P30	0.422	0.069	Tidak valid	Diterima

### Hasil Analisis Uji Realibilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	23

**LAMPIRAN 4 (ANGKET PENELITIAN SETELAH UJI COBA LAPANGAN)**

**ANGKET KECEMASAN PRANIKAH SETELAH UJI COBA LAPANGAN**

**KUESIONER PENELITIAN**

Nama : Rasdiana

Nim : 19 0103 0086

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah di Kecamatan Walenrang Utara

**Petunjuk Pengisian**

4. Isilah identitas diri dengan lengkap dan benar

5. Bacalah setiap pernyataan sesuai perintah

6. Isilah dengan memberikan yang dianggap paling sesuai, yaitu:

- Setuju (S)

- Tidak Setuju (TS)

- Sangat Setuju (SS)

- Sangat Tidak Setuju (STS)

**Contoh:**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya khawatir tidak dapat memenuhi tugas sebagai pasangan	√			

## KUESIONER (POSTTEST)

### Identitas calon pengantin

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir tidak dapat memenuhi tugas sebagai pasangan.				
2.	Saya merasa masih bisa bebas kemana saja, meskipun telah berumah tangga.				
3.	Saya senang mendengarkan keluh kesah pasangan saya tentang berbagai hal.				
4.	Saya cemas pasangan membatasi kebebasan saya untuk berkumpul dengan teman-teman				
5.	Saya siap untuk menemani anak bermain, meskipun saya sedang lelah.				
6.	Saya tidak khawatir jika tidak mampu memenuhi kebutuhan anak.				
7.	Saya cemas tidak dapat berkomunikasi dan berkumpul bersama teman-teman jika sudah berumah tangga.				

8.	Saya tidak yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karir jika sudah berumah tangga.				
9.	Saya merasa cemas tidak dapat membiayai pendidikan anak.				
10.	Saya merasa tidak dapat berlibur dengan keluarga karena sibuk bekerja.				
11.	Saya tidak khawatir jika tidak dapat menafkahi kehidupan keluarga.				
12.	Saya merasa cemas ketika membayangkan diri menjadi orang tua.				
13.	Saya merasa cemas setelah berumah tangga tidak dapat mengendalikan diri ketika saya tertarik ke lawan jenis yang lain.				
14.	Saya yakin dapat mengejar karir meskipun telah berumah tangga.				
15.	Saya merasa belum siap dipanggil ayah atau ibu.				
16.	Saya tidak yakin dapat memenuhi kebutuhan keluarga.				
17.	Saya merasa senang dapat berkontribusi dalam setiap kegiatan di lingkungan sekitar.				
18.	Saya khawatir tidak dapat membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan dan keluarga.				
19.	Saya dapat memberikan perhatian penuh pada keluarga, meskipun saya bekerja.				

20.	Saya yakin dapat memberikan materi yang cukup untuk keluarga..				
21.	Saya siap diprotes oleh anak-anak saya, jika terlalu sibuk bekerja.				
22.	Saya merasa tidak siap untuk harus menyisihkan penghasilan demi kesehatan keluarga.				
23.	Saya tidak khawatir jika tidak dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga.				



**LAMPIRAN 5 (TABULASI DATA PENELITIAN)**

**SKOR ANKET PRE-TEST**

RES	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	JUMLAH
R	4	4	1	3	4	1	1	1	1	4	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	43
F	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	2	1	1	47
S	3	4	3	3	3	3	4	2	1	2	2	3	4	2	3	2	4	3	3	1	3	3	1	62
N	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	61
RS	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	72
A	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	58
H	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
VM	2	3	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	42
M	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	64
N	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	61
IW	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
SL	3	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	41
MI	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	54
R	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
MM	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	49
MS	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	38
M	3	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	3	3	63
RA	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	57
MR	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	43
DS	4	2	2	1	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	55



**LAMPIRAN 6 ANGKET POST TEST**

RESPONDEN	P1	P2	P3	P4	P6	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P19	P21	P22	P23	P25	P26	P27	P28	P29	JUMLAH
Ramlan	2	2	1	2	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	33
Fikram	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	43
Surianti	3	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	3	3	1	47
Nurjannah	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2	44
Ratna Sari	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	1	3	3	2	1	65
Anni	3	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	43
hasniati	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	41
Vivien marselin	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	40
Miswana	1	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	3	1	1	3	2	3	1	1	2	2	1	2	43
Nensia	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	2	43
Iga wahyuni	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	43
Siswanto Langgara	3	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	41
Muh. Irsan.S	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	3	1	2	2	2	2	42
Rudiyanto	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	42
Muh. Muadz	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	42
Muh. Sardin	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	38
Misbahuddin	3	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	2	1	4	1	3	3	2	3	2	58
RifanAl Gasali	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	55
Muh. Rifki	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	38
Desi Suardi	2	1	2	1	4	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	43



## LAMPIRAN 7

**Data Tingkat Kecemasan pranikah Calon Pengantin Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Perlakuan berupa Teknik Desensitisasi Sistemik di Kecamatan Walenrang Utara**

No.	Inisial calon pengantin	<i>Pre-test</i>	Post-test	Keterangan
1.	R	43	35	Menurun
2.	F	47	47	Menurun
3.	S	62	51	Menurun
4.	N	61	47	Menurun
5.	RS	72	66	Menurun
6.	A	58	44	Menurun
7.	H	47	43	Menurun
8.	VM	42	42	Menurun
9.	M	64	45	Menurun
10.	N	61	45	Menurun
11.	IW	48	44	Menurun
12.	SL	41	43	Menurun
13.	MI	54	43	Menurun
14.	R	49	44	Menurun
15.	MM	49	44	Menurun
16.	MS	38	44	Menurun
17.	M	63	60	Menurun
18.	RA	57	56	Menurun
19.	MR	43	40	Menurun
20.	DS	55	45	Menurun
Jumlah		1054	924	

## LAMPIRAN 8 (PEDOMAN PENELITIAN)

### Jadwal Pemberian Layanan

No.	Hari/tanggal	Kegiatan
1.	Jumat/5 Juni 2022	Pelaksanaan pemberian angket <i>pre-test</i> kepada responden secara online dengan format <i>google form</i> sebelum dilakukannya pemberian <i>treatment</i> mengetahui gambaran tingkat kecemasan calon pengantin di kecamatan walenrang utara.
2.	Senin/6 Juni 2022	Melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan teknik desensitisasi sistematis kepada calon pengantin pertemuan pertama.
3.	Jumat/10 Juni 2022	Kembali melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan teknik desensitisasi sistematis kepada calon pengantin pertemuan kedua.
4.	Senin/13 Juni 2022	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kembali melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan teknik desensitisasi sistematis kepada calon pengantin pertemuan ketiga.</li><li>b. Pelaksanaan pemberian post-test.</li></ol>

## LAMPIRAN 9

### URAIAN KEGIATAN

a. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menerima kehadiran calon pengantin dan ucapkan terima kasih karena sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan.</li><li>2. Menjelaskan mengenai teknik desensitisasi sistematis dan tujuannya.</li><li>3. Memimpin konseling menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas dalam kegiatan.</li><li>4. Perkenalan diri, ice breaking.</li></ol>
b. Peralihan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling.</li><li>2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan selanjutnya.</li></ol>
c. Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan arahan cara melakukan teknik desensitisasi sistematis.</li><li>2. Peneliti melakukan pemberian <i>treatment</i> kepada calon pengantin.</li><li>3. Melakukan diskusi mengenai pemberian <i>treatment</i> kepada calon pengantin.</li></ol>
d. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peneliti menanyakan tentang pemberian <i>treatment</i> kepada calon pengantin.</li><li>2. Masing-masing calon pengantin memberikan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan.</li></ol>

## DOKUMENTASI











## RIWAYAT HIDUP



**Rasdiana**, lahir pada tanggal 04 April 1998 di Desa Bolong, Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan. Penulis merupakan anak keenam dari enam bersaudara dari pasangan seorang ayah yang bernama Alm Bapak Lane dan Ibu Madania. Pendidikan penulis yang pertama ditempuh yaitu masuk SDN 235 Bolong Tahun 2004 dan selesai Tahun 2011. Kemudian pada tahun yang sama menempuh pendidikan di SMP Negeri 2 Lamasi diselesaikan pada tahun 2013. Kemudian pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan di SMA Negeri Bosso hingga tahun 2015. Setelah lulus SMA, penulis melanjutkan pendidikan di bidang yang ditekuni yaitu di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.