

**SKRIPSI**

**TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNAGRAHITA DI  
YPAC MEDAN**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan Memenuhi Syarat Dalam Mencapai  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh**

**Maurizka Putri Pratiwi**

**NIM: 0102162036**

**Program Studi: Bimbingan Penyuluhan Islam**

**SUMATERA UTARA MEDAN**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

**2022**

**TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS  
TUNA GRAHITA DI YPAC MEDAN.**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan  
Memenuhi Syarat-Syarat dalam Mencapai  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh

**Maurizka Putri Pratiwi**

**NIM: 0102162036**

Program Studi: Bimbingan Penyuluhan Islam

**SUMATERA UTARA MEDAN**

**Pembimbing I**



**Dr. Annaisaburi, MAG**  
**NIP.196501021997031003**

**Pembimbing II**



**Dr. Khatibah, MA**  
**NIP.197502042007102001**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA  
MEDAN**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang Bertanda Tangan di Bawah Ini:

Nama : Maurizka Putri Pratiwi

NIM : 0102162036

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita Di YPAC Medan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya yang sudah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsinya ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh pihak Universitas batal saya terima.

UNIVERSITAS ISLA  
SUMATERA UTA

Medan, 21 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Maurizka Putri Pratiwi

NIM: 0102162036

Nomor : Istimewa

Medan, 21 Februari 2022

Lam : -

Kepada Yth.

Perihal : Skripsi

Bapak Dekan Fakultas Dakwah  
dan Komunikasi

**An. Maurizka Putri Pratiwi**

UIN Sumatera

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

**Nama : Maurizka Putri Pratiwi**

**NIM : 0102162036**

**Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam**

**Judul : Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita Di YPAC Medan**

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqasah Skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Medan, 21 Februari 2022

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Dr. Annaisaburi, MAG**  
**NIP.196501021997031003**

**Dr. Khatibah, MA**  
**NIP.197502042007102001**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20731  
Telp 6622925. Fax 6615683  
[www.fdk.uinsu.ac.id](http://www.fdk.uinsu.ac.id)

### PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita Di YPAC Medan” Oleh Maurizka Putri Pratiwi, NIM 0102162036 telah disidangkan pada tanggal 28 April 2022 dan diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara Medan.

#### **Panitia Sidang Munaqasyah**

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU Medan**

**Ketua**

**Dr. Zainun, MA**

**NIP: 197006151998031007**

**Sekretaris**

**Dr. Hj. Nurhanifah, MA**

**NIP: 197507222006042001**

#### **Anggota Penguji**

1. Dr. Annaisaburi, M.Ag.  
NIP : 196501021997031003
2. Dr. Khatibah, MA  
NIP : 197502042007102001
3. Dr. Zainun, MA  
NIP : 197006151998031007
4. Andini Nur Bahri, M.Kom.I  
NIP : 198706132018012001

1.   
.....
2.   
.....
3.   
.....
4.   
.....

Mengetahui  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UIN SUMATERA UTARA

Prof. Dr. H. Lahmuddin, M. Ed  
NIP: 196204111989021002

## ABSTRAK



**Nama : Maurizka Putri Pratiwi**

**Nim : 0102162036**

**Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Penyuluhan Islam**

**Judul Skripsi : Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Bagi Anak Berkebutuhan khusus Tuna Grahita Di YPAC Medan**

**Pembimbing I : Dr. Annaisaburi M.A.G**

**Pembimbing II : Dr. Khatibah MA.**

Penerapan Teknik desensitisasi dalam mengurangi gangguan kecemasan pasca suatu kejadian yang dialami klien. Dan perlu diketahui bahwa Teknik desensitisasi sistematis yaitu suatu Teknik yang membawa klien ke pengalaman traumatik, kemudian ke tempat kedamaian, dan kembali ke pengalaman traumatik lagi, tingkat intensitas emosi atau perasaan terhadap pengalaman itu akan berkurang. Pendekatan desensitisasi dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa Teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu.

Dalam hal ini konselor berusaha memberikan stimulus bsgi klien untuk menanggulangi ketakutan ataupun kebimbangan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor melakukan Teknik ini dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah klien untuk melawan ketegangan jasmaniah yang timbul bila klien berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Sosial (S.sos) pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera utara. Shalawat dan salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW, yang telah membawa Dinul Islam kepermukaan bumi ini.

Peneliti menyadari bahwa di dalam menyelesaikan skripsi ini banyak kesulitan dan hambatan yang di hadapi, namun berkat ridha Allah, do'a dan usaha serta dukungan dari berbagai pihak, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA GRAHITA DI YAYASAN PEMBINAAN ANAK CACAT MEDAN”** ini dapat terselesaikan dengan baik, walau masih terdapat banyak kekurangan.

Dalam kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibunda tercinta Ibu Titik Suarti Ningsih dan Ayahanda tercinta Erman Sarjana putra Zakir yang telah mencurahkan perhatian, kasih sayang, cinta dan do'a dalam mengasuh dan mendidik peneliti dengan sabar dan ikhlas. Serta mendidik dan membimbing peneliti dari kecil hingga peneliti dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi, nudaha-mudahan menjadi amal ibadah bagi mereka dan Allah Swt senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada mereka, sehingga dilimpahkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dan kepada abang dan adikku (Faturahman Muafi, SE dan Atiqa Alma Khairunisa) yang selalu menghiasi hari-hariku dan selalu mensupportku dengan baik .

2. Bapak prof. Dr. Saidurrahman, M.AG selaku Rektor dan para wakil Rektor UIN Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Soiman, MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan para wakil dekan I, II dan III dan seluruh Dosen dan Civitas akademik fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sumatera utara.
4. Bapak Dr. Zainun. MA selaku ketua jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, ibu Dr. Nurhanifah. MA selaku sekretaris jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
5. Bapak Winda Kustiawan, S.Sos, MA selaku Dosen Pembimbing Akademik serta seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff pegawai di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sumatera Utara.
6. Ibu Sri Budiati selaku Kepala sekolah yayasan pembinaan anak cacat Medan Kec. Medan Timur tempat peneliti melaksanakan penelitian, dan memberikan informasi kepada peneliti
7. Bapak/Ibu guru yang tidak saya sebutkan satu persatu di Yayasan pembinaan anak cacat yang telah bersedia diwawancarai dan membantu memberikan informasi yang penulis butuhkan.
8. Ucapan terimakasih kepada sahabat-sahabat yang saya sayangi Nurdiana, Anita Nurdila, Nurul Hidayah dan Devi eka Yulita yang telah bersedia membantu dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Tidak lupa juga saya mengucapkan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan BPI-A dan BPI-B stambuk 2016 dengan kebersamaannya pada masa-masa perkuliahan yang penuh kenangan baik suka maupun duka.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat-Nya bagi kita semua. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa, di dunia ini tidak ada yang sempurna begitu juga dengan penulisan skripsi ini. Dengan demikian, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi



memperbaiki skripsi ini. akhirnya dengan segala kekurangan dan kesalahan, penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pihak-pihak yang membutuhkan.



Medan, April 2022  
Hormat Saya,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Maulizka Putri Pratiwi'.

**Maulizka Putri Pratiwi**  
**NIM. 0102162036**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
BAB I .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Batasan Istilah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5. Sistematika Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LANDASAN TEORETIS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1. Teknik Desensitisasi Sistematis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2. Tahap- Tahap Teknik Desensitisasi Sistematis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Pengertian Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2. Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3. Penyebab Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4. Dampak Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4. Penelitian Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5. Penelitian Terdahulu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODOLOGI PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Jenis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4. Informan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5. Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1. Sumber Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.2. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB IV.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.    Proses Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Anak Tunagrahita di YPAC Medan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1. Hasil Refleksi Awal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2. Hasil Tindakan Siklus I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3. Hasil Tindakan Siklus II .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4. Hasil Tindakan Siklus III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2. Teknik Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di YPAC Medan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3. Tahap Evaluasi Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di YPAC Medan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4. Gambaran Umum Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Kota Medan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4.1. Sejarah Berdirinya Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Kota Medan ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4.2. Visi Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Kota Medan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4.3. Misi Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Kota Medan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4.4. Sarana dan Prasarana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KESIMPULAN DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbandingan Data Wawancara Awal dengan Wawancara Siklus

I.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 1.2. Perbandingan Data Pengamatan Awal Pengamatan Siklus

I.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 1.3. Perbandingan data Wawancara Siklus I dengan Siklus

2.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 1.4. Perbandingan Data Pengamatan Siklus I dengan Pengamatan Siklus

II.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 1.5 Perbandingan Data Wawancara Siklus II dengan Wawancara Siklus

II.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 1.6 Perbandingan Data Pengamatan Siklus II dan Pengamatan Siklus

III.....**Error! Bookmark not defined.**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR LAMPIRAN

Hasil Dokumentasi  
I.....**Error! Bookmark  
not defined.**

Hasil Dokumentasi  
II.....**Error! Bookmark  
not defined.**

Hasil Dokumentasi  
III.....**Error! Bookmark  
not defined.**

Hasil Dokumentasi  
IV.....**Error! Bookmark  
not defined.**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN